ياسر جعفر شلبي

علاج
أمراض المرأة والطفل بالأعشاب

- كيفية المحافظة على الجنين من السقوط
- علاج المغص الرحمى ● لتسهيل عملية الولادة
- علاج العقم وسرطان الرحم
- علاج أنواع الحمى المختلفة [الدورية - الصفراوية - الشوكية]
- علاج أنواع التسمم المختلفة ● علاج أمراض حديثى الولادة
- بعض أنواع الأغذية المفيدة للحامل والمرضع والأطفال
- الأغذية الفاسدة وكيفية فحصها وعلاج الآثار المترتبة عنها

الدار الذهبية

الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

١٠ شارع أحمد تيسير - كلية البنات مصر الجديدة
القاهرة - تليفون ٣٥٥١٧٤٨ - ٣٥٤٤٧٤٨


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمدُ للّه الّذِى خَلَق فَسَوَّى ، وَالَّذِى قَدَّرَ فَهَدَى ، وَالَّذِى أَخْرَجَ الـمَرْعَى ، فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَى .

والصَّلَاةُ والسَّلَامُ على نَبِيّ الرَّحْمة سيدنا مُحَمَّد طِبّ القُلُوب وَدَوَائِهَا ، وَعَافِيَة الأَبْدَان وشِفَائِها ، ونُور الأَبْصَار وضِيَائِها وعلى آله وأصحابه أجمعين .

وبعـــد :

فهذه مُحَاولة لوصفِ بعض الأَعشاب الطِّبيَّة المجربة لعِلَاج أَمراض المرأة والطِّفل .

وقد جاءت هذِهِ المحاولة الجديدة فى الوقت الذى بَدَأَت فيه النَّظْرَة العالمية تَتَّجه ناحِيَة الطَّبيعة وما حَبَاها الإله من أَسرار تجلى الكَشْف عن مَكْنُونها فى المحاولات المستمرة لبيانِ ما وراء هذه المواد العُشْبِيَّة ومَدَى تأْثيرها فى إزالة الأَمراض وشِفَاء الأَسْقَام .

وقد ذَكَرَت كُتُب السِّيرة أن السَّيِّدة فاطِمَة الزَّهراء رضى اللّه عنها حين رَأَتْ أَبَاهَا رسول اللّه ﷺ مَجْرُوحاً والجرح يَنْزِف دماً ، فَأَحْسَنَت التَّصَرُّف بما لديها من خِبْرَة مَوْرُوثة من حياتها فى الوَسَط العربى الأَصيل ، حيث أَتَتْ بِحَصِير فأَحرقَتْهُ ، ثم أَخَذَت الرماد ووضَعَتْهُ على الجرح ليتوقف نزيف الدَّم ويشفى الجرح بإذن اللّه تعالى .

وقد أَمَرَ اللّـه سبحانه وتعالى نبيـه أَيوب عليه السـلام بقوله : ﴿ ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَـذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴾ . [سورة ص الآية ٤٢]

فأَمره بأن يستخدم المـاء فى إِزَالَة ما أَصابَه من مرض فى جِلْده .. والماء مع أَنه سِرّ الحياة إِلَّا أنه يستخدم فى عِلَاج بعض الأَمراض كالـحُمَّى فيستعمل كَمَّادَات لتخفيض دَرجَةِ الحـرارة ، وقد روى أَنَّ رسول اللّـه ﷺ لَـمَّا أَصَابَته الـحُمَّى فى مَرَضِـه الذى مَاتَ منـه كانُوا يَصُبُّون عليه من سَبْعَة قِرَب لم تحلل أو كيتهن من شِـدَّة الـحُمَّى وقد قال ﷺ : « إِنَّـمَا الـحُمَّى مِنْ فَجّ جَهَنَّم فَأَطْفِئُـوهَا بِالْـمَاء » .

وقد يستعمل المـاء البَـارِد أو الثَّلْج فى عِـلَاج بعض الأُوْرَام الـحَمِيدَة التى تنتج عن الكَدَمَات الخفيفـة ..

وفى أَيام الأَجـداد كانُوا يستخدمون المـاء والملح كَمَّادَات للأَقدام الـمُجْهدة بعـد سِير طَـوِيل أو بعـد مشقة العمل .

كما يُوصف زيت الكَافُور فى عِـلَاج بعض الآلَام الرُّوماتيزمِيَّـة ، والـحَبَّـة السَّوداء وما فيها من أَسرار فى الشِّفَاء لقول رسـول اللّـه ﷺ : « الْـحَبَّـة السَّـوْدَاء شِفَاءٌ مِنْ كُلّ دَاءٍ إِلَّا السَّام » . وقد كَشَفَ العِـلْم الحـديث عن أَسرار البَصَل والثوم والعَسَل فى علاج كثير من الأَمراض .

والمرأة والطِّفل يحتاجان إلى التَّزَوُّد بهـذه المعرفة الجـديدة من أجل التَّغَلُّب على ما يعترضهما من أمراض فى مِشْـوَار حياتهما السَّـعِيدة .

فإذا أَحَسَّت المرأة بآلام الطَّمث أو الدَّورة الشهرية ، فكيف تُخَفِّف حِـدَّة الآلام بالطريقة العِلْمِيَّـة حسب قَواعِد وأُصول العِلَاج بالأَعشاب ؟

وإذا أَحَسَّت بآلام الـحَمْل والوِلَادَة أو تأَخر العمل ، فكيف تجـد السبيل لتخفيف هـذه الآلام ، وكيف تأْخُذ بالأَسباب التى تجعلها تَنْعَم بِنِعْمَـة الأُمُومة ؟

وتستطيع المرأة كذلك أن تجد وَسِيلة لتنظيم حَمْلها .

وإذا ما رُزِقَت المرأة بأَطفال كيف تَعْمَل على رِعَايتهم صحيًّا بهذه المعرفة الجديدة ؟

فكيف تَصْنَع إذا حَدَثَ للطِّفل اختناق أَو أَصبح لونهُ مصفرًّا أو تَعَرَّض لِبَرد أو سُخُونَة أو ما شَابَه ذلك ؟

كل ذلك وغيره كثير قد احتوى هذا الكتاب بين دفَّتَيهِ ممَّا فيه فائدة ومَنْفَعَة لمن قَصَدَ هذا السَّبيل .

وأَخيراً نسأَل اللّه - عَزَّ وَجَلَّ - أَن ينفع بهذا العمل الجديد كل من قرأَه أو اطَّلَع على ما فيه من أَبناء أُمتنا ونسائنا .

وَآخِر دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ للّه رَبّ الْعَالَمِينَ ، وَصَلَّى اللّهُ عَلَى سَيِّدنا مُحَمَّد وعَلَى آله وَأَصْحَابه أَجمعين .

* * *



باب أمراض النساء والولادة

أولاً : لتسهيل الولادة :

علامات الولادة :

(العلامة الأولى)

أولى علامات الولادة إفراز مخاطى لزج ممتزج بقليل من الدم ، وهذا يحدث قبل الولادة بيوم أو يومين ، أى أنه علامة مبكرة تشير إلى اقتراب الولادة .

(العلامة الثانية)

ألم فى البطن وأسفل الظهر مصحوب بتصلب الرحم ، ولابد من مصاحبة الألم لتصلب الرحم لكى تستدل على أن الولادة قد بدأت فعلاً ، لأن مجرد آلام البطن والظهر تحدث فى الأشهر الأخيرة من الحمل ولا تدل على الولادة ، ومجرد تصلب الرحم أو انقباضه يحدث فى نفس الفترة ولا يكون مؤلماً ولا يدل على الولادة ، أما إذا اقترن التصلب بآلام فيجب استدعاء المولد ، وطريقة التخفف من ذلك أن تضجع الحامل فى سريرها وتنتظر حتى يحدث الألم فتضع راحتى يديها على بطنها ، فتحس أن رخاوة البطن قد زالت وحلت محلها صلابة واضحة تجعل البطن فى صلابة الحجر ، ويستمر هذا التحجر نحو نصف دقيقة أو دقيقة كاملة ما استمر الألم ، فإذا زال الألم زال التحجر وعادت إلى البطن رخاوته الطبيعية ، ويمكنها التأكد مرة أخرى من هذه العلامة .

(العلامة الثالثة)

يعرفها المولد بواسطة الفحص المهبلى ، وهى أن عنق الرحم الذى كان مغلقاً طوال مدة الحمل يبدأ فى الانفتاح ، ثم يأخذ هذا الانفتاح فى الازدياد ببطء كلما تقدمت الولادة .

(الطريقة الأولى لتسهيل الولادة)

تشرب الحبة السوداء المغلية مع الينسون بعد تحليتها بالعسل ثلاث مرات يومياً .

(الطريقة الثانية)

تشرب أوراق الزيتون المغلية مع التمر غليا جيداً فهى مفيدة فى تسهيل الولادة .

(الطريقة الثالثة)

شرب مغلى رجل الغراب .

(الطريقة الرابعة)

توضع على البطن أوراق البنفسج بعد الإفطار .

(الطريقة الخامسة)

تشرب زهور الأفسنتين المحلاة بالعسل أثناء الطلق .

(الطريقة السادسة)

تبخر الحامل بزهر الياسمين الجاف .

(الطريقة السابعة)

غسل فرج المرأة بطبيخ الحلبة والجلوس فيه يسهل الولادة ويسقط المشيمة وينقى الرحم .

(الطريقة الثامنة)

أخذ مثقال من الزعفران مع قليل من ماء الورد والسكر يسرع الولادة ، وذلك أمر مجرب (المثقال = ٤,٦٨ جم .

(الطريقة التاسعة)

المشى والعمل قبل الولادة يساعدان فى تسهيلها .

(الطريقة العاشرة)

أكل الرطب قبل الولادة بأسبوع يسهلها حتى إن المرأة لا تشعر بأى تعب .

(الطريقة الحادية عشر)

يكتب فى إناء نظيف بمسك وزعفران (لا إله إله إلا الله الحليم الكريم ، سبحان الله رب العرش العظيم ، الحمد لله رب العالمين ، ﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا كَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا ﴾[1] ، ﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بلاَغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلاَّ الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ ﴾[2] ، ﴿ إِذَا السَّمَاءُ انْشَقَّتْ * وَأَذِنَتْ لِرَبِّهَا وَحُقَّتْ * وَإِذَا الأَرْضُ مُدَّتْ * وَأَلْقَتْ مَا فِيهَا وَتَخَلَّتْ ﴾[3] .

وتشرب الحامل من هذا الماء وترش منه على بطنها ، فهذا الأمر مفيد جداً لتسهيل الولادة ولن تحس المرأة بأى ألم بإذن الله تعالى ، وعلى الموجود معها أن يدعو لها قائلا : « يا خالق النفس من النفس ، ويا مخلص النفس من النفس ، ومخرج النفس من النفس خلصها » فإنه مجرب شديد التأثير .

ثانيا : لحفظ الجنين من السقوط (الإجهاض) :

أسباب حدوث الإجهاض:

الجسم يطرد الجنين المشوه ونسبة كبيرة من الأجنة المشوهة تكون ناتجة عن خطأ فى تكوينها ، وأسباب حدوث الإجهاض هى :

١ ـ قد يحدث الإجهاض لأن الجنين قد أصيب بمرض فى أشهره الأولى أو أسابيعه الأولى ، وهكذا يصبح الإجهاض إنقاذاً للأم من عذاب إنجاب طفل غير سليم .

٢ ـ قد يحدث لمن كانت عصبية المزاج وحتى تسلم منه ينبغى أن تستعمل الحمام الفاتر ، وتتجنب جميع ما يؤثر فى حواسها تأثيراً قوياً ،

---

(١) سورة النازعات آية ٤٦

(٢) سورة الأحقاف آية ٣٥

(٣) سورة الانشقاق الآيات من ١ : ٥

وكذا تتجنب الانفعالات النفسية الشديدة كالغيظ والحزن والغيرة وغير ذلك .

٣ ــ قد يحدث من طول اعتقال البطن ، وهذه الحالة تقاوم بالأشربة المحللة وبالحقن المسهلة إسهالاً خفيفاً ، ومن كانت عرضة لذلك ينبغى لها ألا تركب الخيل أو الحمير كثيراً ، وألا تتعب نفسها بالمشى ، وألا تحمل شيئا ثقيلاً ، ولا تتحرك حركة عنيفة ، لأن كل ذلك يؤدى إلى سقوط الجنين فى الحال ، ومتى حدث لها أدنى شىء يدل على سقوط الجنين كألم الظهر أو نزيف بعض الدم عليها ألا تتحرك أدنى حركة حتى يسكن الألم أو ينقطع النزيف ، وأن تقلل الغذاء ما أمكن ويكون سهل الهضم ، وأن تتجنب الجماع ، لأنه من الأسباب المتممة للسقوط ، وعلى الحامل الامتناع عن الأدوية القوية الفعل وعن المشروبات المنبهة والروحية ، وإذا حدث لإحداهن تنبه فى أعضاء التناسل ينبغى أن تعالج بالاستحمام الجلوسى المصنوع من الجيزى أو مغلى بذر الكتان .

٤ ــ ارتفاع درجة حرارة الحامل أكثر من ٣٩ درجة يمكن أن يؤدى إلى حدوث انقباضات عنيفة فى الرحم قد تؤدى إلى حدوث إجهاض .

٥ ــ تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب قد يؤدى إلى حدوث الإجهاض ، وعلى هذا ينبغى للسيدة الحامل عدم استعمال أى دواء مهما كان بسيطاً أو معروفاً أو متداولاً إلا بعد استشارة الطبيب .

٦ ــ ارتفاع السكر فى الدم .

٧ ــ ارتفاع ضغط الدم .

٨ ــ أمراض الكلى المزمنة ، إذ فى هذه الحالات تتأثر الشرايين التى تغذى الرحم ، وكذلك الأوعية الدموية فى المشيمة .

٩ ــ إصابة الحامل فى جسمها بسبب تعثرها فى الطريق أو وقوعها

على الأرض أو اصطدام بطنها بأى جسم ، ويمكن حدوث الإجهاض إذا كان الرحم حساساً وركبت الحامل سيارة والطريق مليء بالمطبات ، ويجب على الحامل أن تتجنب القيام فجأة إذا كانت راقدة على الفراش ، والخطر هنا يكمن فى أن القيام المفاجىء يؤدى إلى حدوث انخفاض فى ضغط الدم ، وهذا يؤدى للدوار (الدوخة) وتفقد الحامل توازنها وتقع وهنا تكون الإصابة .

١٠ ـ الرحم الطفيلى الرحم الصغير فى الحجم يكون أقل قدرة على استيعاب الجنين ، ويعجز عن النمو الكامل أثناء فترة الحمل .

١١ ـ عيوب خلقية فى الرحم مثل الرحم المنقسم إلى تجويفين بواسطة حاجز ، والرحم ذى القرنين .

١٢ ـ ضعف عضلة عنق الرحم وارتخائها ، وهذا الضعف قد يكون خلقياً وقد يحدث بعد ولادة عسرة خاصة إذا استعمل الجفت مما يؤدى إلى تمزق فى هذه العضلة ، وقد تتمزق هذه العضلة خلال توسيع عنق الرحم أثناء عملية الكحت .

١٣ ـ الأورام الليفية .

١٤ ـ الرحم المائل .

١٥ ـ وقد يحدث الإجهاض لا عن سبب عضوى ولكن عن طريق الأعمال السحرية (السحر) كما حدث لنساء عديدة جداً ، وكثيراً ما يحضر إلىّ نساء يعانين من الإجهاض المتكرر والذى لم يعرف له الطبيب سبباً ، وحينما أقرأ عليهن بعض آيات من كتاب الله ينطق على لسانهن جنى ويقول : أنا الذى أسبب لهن هذا الإجهاض بالضرب على الظهر والبطن فى آخر الشهر الثانى أو فى آخر الشهر الثالث ، أو أقوم ـ أى الجنى ـ بخنق الطفل فى أى شهر من الشهور عن طريق الحبل السرى ، وبعد العلاج حدث لهن حمل بدون أى إجهاض بفضل الله سبحانه وتعالى .

(الطريقة الأولى من طرق حفظ الجنين)

تغلى الحبة السوداء مع الينسون ثم تحلى بالعسل وتشرب ثلاث مرات يومياً .

(الطريقة الثانية)

شرب المر والكمون بعد إذابتهما فى الماء يمنع إسقاط الجنين بإذن الله .

(الطريقة الثالثة)

شرب مستحلب رجل الأسد ثلاث مرات يوميا .

(الطريقة الرابعة)

يربط أساس أبروم (بيراص) على بطن الحامل حتى تضع حملها شريطة ألا يستعمل كتميمة ، لأن تعليق التمائم شرك .

(الطريقة الخامسة)

تقرأ آية الكرسى وسورة يس ثم تقول بعد ذلك : « اللهم إنى أسألك بحق اسمك العظيم الأعظم ، وبحق حرمة يس ، وأسألك من فضلك العظيم أن تصلى على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم ، وأسألك من فضلك العظيم أن تصلى على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم ، وأسألك يا من لا يؤوده حفظ السموات والأرض أن تحفظنى وتحفظ ما فى بطنى بحولك وقوتك يا مالك يوم الدين ، إياك نعبد وإياك نستعين » ، فهذه الطريقة من أفضل الطرق لعلاج الإجهاض ، وهى مجربة والحمد لله .

ثالثا : للوقاية من أمراض النساء :

(الطريقة الأولى)

الجلوس فى طبيخ الحلبة قبل النوم .

(الطريقة الثانية)

شرب مغلى بذور الجعضيض ينقى الأرحام والقروح ويجففها .

(الطريقة الثالثة)

الجلوس فى طبيخ الشبت ينقى الأرحام من الأمراض بإذن الله .

(الطريقة الرابعة)

يغلى السواك ويوضع قليل من الشبت على الماء بعد الغلى وتبخر بذلك مع الإكثار من أكل العسل وشرب الحبة السوداء .

(الطريقة الخامسة)

الجلوس فى مغلى أوراق الحناء مفيد فى شفاء جميع أمراض الرحم بإذن الله تعالى .

والجلوس فى ماء يغلى فيه بذر قطونا شديد النفع فى إزالة ألم الرحم ونظافته .

(الطريقة السادسة)

تغلى ملعقة صغيرة من الصمغ العربى المطحون فى كوب ماء غلياً جيداً ويحلى بعسل النحل مع إضافة ملعقة صغيرة من السمن البقرى البلدى .

رابعا : لإخراج الجنين الميت والمشيمة :

(الطريقة الأولى)

تغلى الإفسنتين غلياً جيداً وتشرب صباحاً ومساءً .

(الطريقة الثانية)

يطبخ نوار الخيار الأصفر فى الماء طبخاً بطيئاً ، ثم تشرب منه المرأة فإنه يسقط الجنين الميت والمشيمة بإذن الله تعالى .

(الطريقة الثالثة)

تشرب المرأة الدارصينى مع المقل الأحمر وتتحمل منه[1] يسقط الجنين الميت والمشيمة سريعاً بإذن الله تعالى .

---

(١) تجعله أقماعاً فى القبل .

(الطريقة الرابعة)

يغلى بذر الكرنب ويشرب وتتحمل منه المرأة فإنه قوى الفعل فى إسقاط الجنين .

(الطريقة الخامسة)

تتحمل المرأة بالقطران فإنه يسقط الجنين الميت والمشيمة .

(الطريقة السادسة)

شرب أوقية من السندروس النقى يسقط الجنين الميت من بطن أمه .

خامساً : لوقف نزيف الرحم :

(الطريقة الأولى)

تضع المرأة خرقة مغموسة فى ماء بارد على بطنها أو ماء بارد قابض بأن يضاف على الماء خل أو ملح الرصاص مع التدليك الخفيف على بطنها يتنبه الرحم وينقبض ، لأن النزيف فى أغلب الأحيان ناشىء عن ضعف فيها ، وبهذا الانقباض تضيق الأوعية الرحمية وينقطع الدم بإذن الله .

(الطريقة الثانية)

يعمل لها عملية السد ، وهى أن يسد المهبل بخرقة ناعمة نظيفة مغموسة فى سائل قابض ، ويداوم مع ذلك على الوضعيات الباردة على البطن ، ولا تعجل برفع السدادة مرة واحدة متى وقف الدم بل ترفعها بالتدريج .

(الطريقة الثالثة)

تغلى جذور عرق الخيار وتشرب ملعقة بعد كل وجبة ، فهى مفيدة فى وقف نزيف الرحم وكذلك نزيف الأنف .

(الطريقة الرابعة)

استعمال رجل الأسد (لوف السباع) كمستحلب يشرب صباحاً ومساءً .

(الطريقة الخامسة)

يقطع ورق القطن قطعاً صغيرة ويدق فى سكر وتتحمل منه المرأة ، فإنه عجيب الفعل فى قطع نزيف الرحم .

(الطريقة السادسة)

يشرب مغلى المرسين ، فإنه قوى الفعل فى وقف النزيف الذى يحتار فيه الأطباء ، وهو أمر صحيح مجرب .

(الطريقة السابعة)

يخلط ٢ جم من الشبة مع مغلى ٢٥٠ جم من الخطمية و ٤٠ جم من معسل الورد ثم تتحمل منه المرأة فى قطنة ، فإنه عظيم النفع لوقف نزيف الرحم والأنف ، كما يستعمل كغرغرة للحلق .

سادساً : علاج الإغماء الذى يحدث للمرأة عقب الولادة :

إذا كانت المرأة ضعيفة تتعب من الولادة ويحدث لها ضعف عام عقبها كأنه إغماء فمتى حدث لها ذلك ينبغى أن تبقى فى فراشها فى وضع أفقى وتمكث للراحة التامة ولا يصرخ بقربها أحد أو يكثر من الكلام ، كما يجب أن تشم الخل والليمون أو قليل من الإيثير أو روح النوشادر ، أو يرش ذلك على وجهها ، فمتى فعل بها ذلك فإن الإغماء سيزول سريعاً ، ونحذر من أن تلتبس هذه الحالة بحالة الضعف الناشىء عن كثرة النزيف .

سابعاً : علاج المغص الرحمى :

قد يحدث للنفساء مغص تارة يكون شديداً وتارة يكون خفيفاً والعادة أن يكون محبسه الرحم ، وهو ناشىء عن انقباض رحمها ورجوعها على

نفسها لتقذف ما فيها من الدم أو بعض قطع الخلاص أو من أغشيته ، ويكفى لإزالة ذلك أن تدلك البطن دلكاً خفيفاً أو يوضع عليها خرقة مسخنة ، وتسقى منقوعاً حاراً من أوراق شجر البرتقال أو زهر البنفسج أو زهر الزيزفون .

ثامنا : لإدرار الحيض (الطمث) :

الحيض لغة : السيل ، يقال : حاض الوادى : إذا سال بالماء ، والحيض عند النساء : هو سيل الفرج بما يقذفه الرحم من الدم الزائد فيهن من فضلات الغذاء للبرد وضعف الهضم وضيق العروق ، ويتوقع حدوثه بعد ثلاث عشرة سنة ، وقال جالينوس والرازى : يمكن طروه فى العاشرة وينقطع عند رأس الخمسين غالباً ، وقد يمتد عند محررات المزاج أكثر من ذلك حتى ادعى جالينوس أن امرأة حاضت فى حدود الستين ، وإن صح فنادر ، وغالب وقوعه فى المعقولات زمن امتلاء القمر ، لأنه يمد أنواع المواليد بالزيادة ، ويسبق ذلك إذا اشتدت الحرارة ، وقد يتأخر إلى الاحتراق إذا اشتدت البرودة ، وقد يكون ذا أدوار مضبوطة بداية ونهاية معاً أو أى منهما وأكثر أيامه فى الدموية الممتلئة المحرورة عشرة أيام وأقله ثلاثة أيام وأوسطه ما بين ذلك ، وعد أبقراط طرو الدم لحظة حيضاً ، ووقف على حد الأكثر المذكور عظيم الفلاسفة ، قال جالينوس : متى قصر عن أربع وعشرين ساعة فليس بحيض ، وبكل هذا قال أهل الشرع .

ثم إن كانت المرأة مبرودة سوداوية بدأ الحيض بدم أسود غليظ منتن يؤلم عند خروجه الجانب الأيسر ، وإن كانت دموية معتدلة بدأ الحيض بدم أحمر به حدة يؤدى إلى حرقه فى الجانب الأيمن ، وإن كانت صفراوية نحيفة بدأ الحيض بدم أصفر رقيق به حدة يؤدى إلى حرقه فى عنق الرحم ، وإن كانت المرأة بلغمية كان دمها غليظاً بارداً يميل إلى

البيـاض ، وقد يظل دم الحيض على لونه وقد يتغير بحسب الأغذية والطوارىء ، لكن لابد أن يكون الأغلب ما يتبع المزاج ، وقد صرح فى « اختصار الكون » بأن الغذاء يكون منياً ودم حيض بعد اثنين وسبعين ساعة من أخذه ولم يخالفه أحد ، وعندى فيه نظر ، لأنه يلزم أن يتحدد المنى والدم فى الزمان وقد صرحوا فى أفعال القوى بأن الهاضمة تسلمه إلى الغازية خلطاً بالإجماع إذ ليس على الغازية إلا جعله شبيهاً بالعضو .

واعلم أن أعدل النساء من يأتيها الحيض بعد عاشر الشهر وتطهر بعد العشرين ويكون الدم أحمر غالباً قليل النتونة والحدة ولا يوجب فتوراً ولا مغصاً ولا صداعاً ولا سوء هضم ، ويليها من كان دمها تابعاً للمزاج ، وشر النساء من يأتيها الحيض زمن الاحتراق ويكون أسود غليظاً ، وبينها وسائط ، ثم من كانت ممتلئة يضعف فيها سيلان الدم ويكون أكثر أيامها جفافاً ، وذات القضافة بالعكس ، وما يحدث عند ورود الحيض من قشعريرة يده فلغلبة الصفراء أو لوجع فى الظهر ، والحيض ينتهى عند كل النساء بتدفق رطوبة بيضاء يسميها جالينوس الطهو ، وقال : إن أصلها دم يبقى بعد انقطاع الحيض .

(الطريقة الأولى)

شرب بذر الكرفس يدر الطمث جداً .

(الطريقة الثانية)

شرب الأكليل مع البابونج المغلى يدر الطمث .

(الطريقة الثالثة)

شرب مغلى أصول الأجاص والعناب ينقى الدم ويدر الطمث ، ولا يجوز للحائض الحشو بالقطن ، لأنه يجلب أمراضا سيئة .

(الطريقة الرابعة)

شرب مغلى الحلبة يدر الطمث ويمنع المغص .

(الطريقة الخامسة)

شرب مغلى الهندبا يدر الطمث .

(الطريقة السادسة)

فصد الصافت وحجامة الساقين قرب أيام الطمث مفيد جداً .

(الطريقة السابعة)

شرب مغلى القرنفل بالهيل والجوز بوا مفيد جداً فى إدرار الطمث .

(الطريقة الثامنة)

شرب القرفة مع الزنجبيل مفيد جداً فى إدرار الطمث .

(الطريقة التاسعة)

شرب الكبابة مع الفلفل .

(الطريقة العاشرة)

شرب مغلى القسط والحلبة والكرفس يدر الطمث حتى بعد اليأس .

(الطريقة الحادية عشرة)

شرب الزعفران يدر الطمث وهو مجرب .

(الطريقة الثانية عشرة)

شرب القرنفل المغلى .

(الطريقة الثالثة عشرة)

التحمل بالسذاب يدر الحيض مع شرب ورق الجميز المغلى .

(الطريقة الرابعة عشرة)

شرب ٣ جم من اللازورد المذاب فى الماء صباحاً ومساءً .

(الطريقة الخامسة عشرة)

شرب زهر رجل الأسد المغلى قبل النوم يدر الطمث .

(الطريقة السادسة عشرة)

شرب ملعقة صغيرة من عصير الجرجير على الريق وقبل النوم .

(الطريقة السابعة عشرة)

شرب الحرمل المغلى صباحاً ومساءً ، وهو خطر على الحامل .

(الطريقة الثامنة عشرة)

شرب مغلى رجل الغراب يدر الحيض .

(الطريقة التاسعة عشرة)

استعمال رطل إلى رطلين من ماء المسامير الصدئة بحيث تشرب معلقة صغيرة ٣ مرات بعد الأكل .

(الطريقة العشرون)

استعمال نصف درهم إلى درهم من السدب بعد نقعه فى رطل من ماء الجودار ، ويستعمل من عشر قمحات إلى ثلاثين قمحة منه ويستخدم فى تسهيل الولادة .

(الطريقة الحادية والعشرون)

شرب مغلى السعد يدر الطمث إن شاء الله .

(الطريقة الثانية والعشرون)

شرب مغلى أوراق السمسم ومائه مع الحمص الأسود يدر الحيض حتى إنه يسقط الجنين ، فعلى الحامل أن تحذره .

(الطريقة الثالثة والعشرون)

شرب ملعقة صغيرة من الحلتيت بعد غليها فى كوب ماء مساءً تدر الحيض وتسقط المشيمة .

تاسعاً : لوقف الغثيان والقيء عند الحامل :

(الطريقة الأولى)

تتناول الحامل قطعة من الخبز الرقيق أو البسكويت فى الصباح قبل مغادرة الفراش .

(الطريقة الثانية)

أكل الحامل المكسرات يوقف الغثيان .

(الطريقة الثالثة)

مص القرنفل ومضغ لبان الدكر .

(الطريقة الرابعة)

يغلى خرز الصخور وتشرب ملعقة قبل الأكل .

عاشراً : علاج العقم (منع الحمل) :

العقم له أسباب عديدة ولكن أصعبها ضمور الخصية حيث تصير الحيوانات المنوية كالماء .

(الطريقة الأولى)

يشرب قدر جرام من برادة قرن الخرتيت بعد إضافته إلى مقدار من الحليب مساءً (خاص للرجال) .

(الطريقة الثانية)

أكل مرارة الأرنب بعد خلطها بقليل من زيت الزيتون وغمس قطعة قطن ببعضها واحتماله (أى جعله أقماعاً فى القبل) يسرع بالحمل بإذن الله .

(الطريقة الثالثة)

احتمال مخ ساق الجمل بعد الحيض يعين على الحمل .

(الطريقة الرابعة)

شرب حليب الفرس بعد المباشرة بساعة (خاص للنساء) .

(الطريقة الخامسة)

شرب منقوع الهندال صباحاً ومساءً (خاص للنساء) .

(الطريقة السادسة)

احتمال المرأة دقيق طلع النخل قبل المباشرة (الجماع) بساعة يعين على الحمل إعانة بالغة ، وهو مجرب .

(الطريقة السابعة)

شرب فنجان من مغلى حب الصنوبر يعين على الحمل (خاص للرجال) .

(الطريقة الثامنة)

شرب فنجان من مغلى بذر الساليوس صباحاً ومساءً وراء كل وجبة عظيم الشأن للرجال والمرأة بفضل الله .

(الطريقة التاسعة)

تحتمل المرأة قبل الجماع بساعة بقطعة قطن مغموسة بدم الختان (الطهارة) فى وقتها والدم ساخن ، وهذه الطريقة مجربة ومفيدة خاصة للزوجين الخاليين من أى موانع للحمل .

(الطريقة العاشرة)

يعجن جزء من الإفستين مع جزء من العفص ونصف جزء من القردمان فى مقدار من العسل ، وتتحمل منه المرأة قبل المباشرة بساعة .

(الطريقة الحادية عشرة)

شرب اللبن الحليب فى الصباح ، والشيرج عند النوم ، وأكل البصل المشوى مفيد جداً للزوجين وخاصة المتوفر فيهما فرط الحرارة ولا يوجد علميا مانع للحمل .

(الطريقة الثانية عشرة)

يطبخ جزء من الثوم بالسمن حتى يتقوم ، ويخلط معه نصف جزء من كل من الجوزبوا والزعفران والدارصينى والميعة السائلة يخلط الجميع ثم تتحمل منه المرأة بعد الطهر وقبل الجماع بساعتين .

(الطريقة الثالثة عشرة)

يعجن درهم من المحلب مع درهم من حب بان ودرهم من الجوزبوا ودرهم من المسك يعجن الكل بعسل وتتحمل منه المرأة بعد الطهر وقبل المباشرة بساعتين ، وتداوم على ذلك ثلاثة أيام .

(الطريقة الرابعة عشرة)

يعجن درهم من سنبل الطيب مع درهم من الجوزبوا ودرهم من بذر البصل ودرهم من بذر الجرجير ودرهم من بذر الشبت ودرهم من المر والبسباسة ودرهم من الزعفران ودرهم من ألسنة العصافير ودرهم من المسك يعجن الجميع بعسل نحل وتتحمل منه المرأة بعد الطهر قبل الجماع بساعتين ، وتكرر لمدة ثلاثة أيام ، وهى من أفضل التجارب بإذن الله تعالى .

حادى عشر : علاج سرطان الرحم :

(الطريقة الأولى)

شرب مغلى بذور الجعضيض والجلوس فى مائه ينقى الأرحام والقروح ويجففها .

(الطريقة الثانية)

يغلى لحاء البلوط ويشرب محلى بالعسل ويغسل به داخل الرحم (دش مهبلى) .

(الطريقة الثالثة)

تغلى ملعقة صغيرة من القراض فى كوب ماء غلياً جيداً ويشرب صباحاً ومساءً ، مع صنع لبخة منه مع بذر قطونا وتوضع فوق الرحم .

(الطريقة الرابعة)

الجلوس فى مغلى أوراق الحناء ومغلى الحلبة وبذر قطونا مرتين يومياً ، فهو ينقى جميع ما فى الرحم ويعين على الحمل .

(الطريقة الخامسة)

يغلى البنفسج العطرى ويشرب ويستعمل كدش مهبلى ، فهو عظيم النفع .

(الطريقة السادسة)

استعمال الحجر الجهنمى كدش مهبلى .

(الطريقة السابعة)

يقرأ على ٢٥٠ جم من زيت الخروع سورة (يس) ثلاث مرات ويدهن منه صباحاً ومساءً .

(الطريقة الثامنة)

يخلط ١٥٠ جم من الصمغ العربى مع ١٠٠ جم من كبريت العمود فى الخل بعد السحق ثم يدهن منه مساءً .

(الطريقة التاسعة)

تسحق أوراق عروق الصاغين ثم يصفى بعد العصر عصيرها ويمزج بخل مخفف وزيت زيتون ويدهن به الجلد صباحاً ومساءً .

(الطريقة العاشرة)

أكل الحبة السوداء المعجونة فى العسل بكثرة ، والدهن بزيتها صباحاً ومساءً .

ثانى عشر : لعدم الحمل من أجل صحة المرأة :

(الطريقة الأولى)

أكل الإفسنتين وشربه كالشاى يمنع الحمل .

(الطريقة الثانية)

يسحق جزء من عظم دجاجة ثم يعجن مع درهم من قشر البيض وجزء من الشب فى ماء السذاب ، وتأكل منه المرأة وتحتمل منه قبل المباشرة .

(الطريقة الثالثة)

شرب الحجر الأبيض الإنسكاكى والتحمل منه يمنع الحيض والحمل .

(الطريقة الرابعة)

بخور النظرة إذا حل فى الماء والليمون وغمس فيه الصوف الأحمر وتحملته المرأة بعد الدم وقبل الجماع صارت عاقراً ، وهو أمر مجرب .

(الطريقة الخامسة)

شرب المرأة أربع دراهم من الكرنب المغلى وقت الحيض يمنع عنها الحمل لمدة سنة ، وهو أمر مجرب .

(الطريقة السادسة)

استنجاء المرأة بماء الحرمل وشربها منه وقت الدورة الشهرية يمنع عنها الحمل لفترة سنة .

(الطريقة السابعة)

إذا ابتلعت المرأة حبة الخروع بماء النعناع لم تحمل لمدة سنة بإذن الله ، مع شربها مغلى الحرمل ورجل الغراب ، والله أعلم .

(الطريقة الثامنة)

يؤكل العرعر وتغتسل به المرأة وتستعمله كدش مهبلى .

(الطريقة التاسعة)

تأكل المرأة وزن درهم من الكافور وقت الحيض لا تحمل بإذن الله تعالى .

(الطريقة العاشرة)

تتحمل المرأة بالقطران بعد المباشرة ، فهو يؤدى إلى عدم الحمل .

ثالث عشر : علاج احتقان والتهاب الثديين :

قد يحدث احتقان أو التهاب فى ثديى المرأة بسبب كثرة اللبن فيهما مع عدم قدرة الطفل على مصه كله ، وقد يكون سبب الالتهاب استعداداً مخصوصاً فى النفساء ، أو بسبب الطريقة التى يرضع بها الطفل ، فمتى حدث ذلك ينبغى أن يعالج باستفراغ اللبن من الثديين المحتقنين ، وإذا لم يتمكن من ذلك بأن تصلب الثديان فيوضع عليهما لبخة ملينة من بذر الكتان وزيت الخروع ، وتحقن النفساء حقنة مسهلة وتؤمر بالحمية فلا تأكل إلا القليل ليقل إفراز اللبن ، وتسقى شراب مغلى الشعير أو مغلى عرق النجيل أو ما شابههما بعد وضع قليل من ملح البارود فى الشراب ، وفى هذه الحالة لا يرضع الطفل من ثديى أمه ، لأن اللبن يصير ردىء التركيب مضراً له والرضاعة حينئذ تزيد فى الاحتقان وتحوله سريعاً إلى التهاب ، فإذا تحول الاحتقان إلى التهاب ينبغى أن يوضع على الثديين اللبخات الملينة المخدرة أو مروح نوشادرى ، وإذا انتهى الالتهاب إلى تقيح فينبغى المبادرة بفتحه .

رابع عشر : علاج قروح الحلمة وتشققها :

تتقرح حلمة الثدى وتتشقق إذا كانت المرأة رقيقة الجلد ، وكانت ترضع أول رضاعة لها ، وكان طفلها يرضع بقوة ، وقد يكون سبب

ذلك اجتماع الوسخ على الثديين ، ولسلامة المرأة ينبغى أن تغسل حلمة الثدى قبل الولادة بأيام بمحلول ملحى مكون من خمس قمحات من روح التوتيا مذابة فى أوقية من الماء المقطر ، فإن لم يفد ذلك تغسل بمحلول من أوزنات الفضة مكون من إذابة قمحة أو قمحتين من أوزنات الفضة فى أوقية من الماء المقطر ، ويجب غسل الثديين بعد ذلك جيداً ، لئلا يبقى شيء من الدواء على حلمة الثدى ، لأنه لو بقى شيء من الدواء على حلمة الثدى ورضع الطفل حدثت له أعراض خطيرة ، ويجب تعويد الطفل على ألا يرضع بقوة ، لأنه إن استمر على ذلك لا تنفع الأدوية .



باب الحشرات المنزلية
الناقلة للأمراض وطرق مكافحتها

عانى العالم من الحشرات ولا يزال يعانى الكثير من أضرارها التى تشمل النباتات والحيوانات والإنسان ، والحشرات كثيرة الانتشار ، يساعدها فى ذلك طريقة تكوين جسمها وصغر حجمها وسرعة توالدها وقوة أضرارها حيث لا تعرف التردد أو الهزيمة ، ولبعض الحشرات فوائد متعددة فمنها ما نحصل منه على عسل النحل ، ومنها ما يخرج الحرير ، ومنها ما يصنع بعض الصبغات والمواد الكيماوية ، كما أن بعضها يقوم بأكبر قسط من عملية تلقيح الأزهار .

وتنقسم الحشرات إلى عدة رتب منها رتبة ذات الجناحين التى تعتبر من أشهر أعداء الإنسان من الوجهة الصحية وتتميز هذه الرتبة بما يأتى :

١ ـ لها فم ثاقب ماص أو لاعق فقط .

٢ ـ لها زوج واحد من الأجنحة .

وأهم أفراد هذه الرتبة الذباب المنزلى والبعوض ، ويتغذى معظمها على المواد العضوية ورحيق الأزهار وعصير الفواكه ، وقليل منها يمتص دم الإنسان والحيوان وقد تقتصر هذه الخاصية على الإناث فقط .

أولاً الذباب :

الذباب أنواع كثيرة تظهر كلها نهاراً وتسكن فى الليل ، فمنه ذبابة مرض النوم التى تعيش على الدم وهى توجد فى أواسط إفريقيا والسودان ، ومنه الذباب المنزلى كثير الانتشار وهو ذو شر مستطير حين ينقل إلى طعام الإنسان وشرابه وجسمه ميكروبات معظم الأمراض الفتاكة مثل الكوليرا ، والتيفود ، والدوسنتاريا ، والتسمم الغذائى ، والسل ، والرمد الصديدى .

وتضع أنثى الذباب بيضها على البراز أو أكوام الزبالة وفضلات

الطعام وروث الحيوانات ، وهى تفقس من مرة إلى ثلاث مرات ثم تخرج اليرقات ، واليرقة دورية الهيئة مخروطية الشكل ذات رأس مدبب ، وهى تتجول فى الوسط الذى تعيش فيه وتتغذى على كل ما يصادفها من مواد عضوية ، ثم تتحول بعد ذلك إلى حورية فى باطن الأرض تخرج منها الحشرة البالغة .

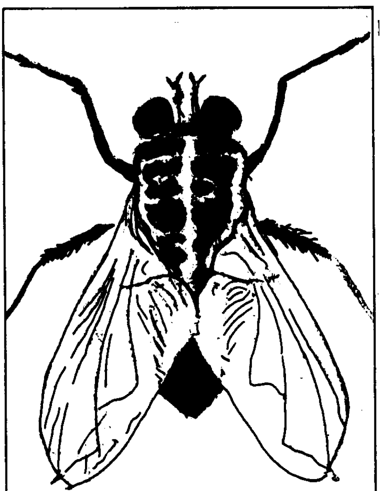
ولمقاومة الذباب يجب الالتفات إلى ما يأتى :

١ ـ منع إلقاء القمامة فى الطرقات أو تركها معرضة .

٢ ـ تغطى صناديق حفظ القمامة والفضلات المستعملة فى المنازل والشوارع بأغطية محكمة .

٣ ـ يجب حرق هذه البقايا والقاذورات أو رشها بمادة مطهرة .

٤ ـ عدم التبول أو التبرز فى الطرقات .



الذباب ينقل الأمراض فحاربوه

٥ ـ يغطى البراز بطبقة عليها قليل من الأرض ويوضع عليها قليل من الجير وذلك فى حالة عدم وجود مرافق صحية .

طرق إبادة الذباب :

١ ـ استعمال المصايد المختلفة كالزجاج والورق اللصاق والماء والفورمالين الملحى بالسكر .

٢ ـ تبخير المنازل بمحاليل قاتلة للحشرات أو المساحيق المختلفة .

٣ ـ استعمال شبابيك من السلك الضيق للنوافذ وخاصة فى أماكن الطبيخ وأماكن حفظ المأكولات .

ثانياً : البعوض :

البعوضة حشرة صغيرة الحجم لها ثاقب ماص طويل تعيش على عصارات الفواكه ورحيق الأزهار ، إلا أن الأنثى قد تمتص الدم ، إذ هو ضرورى جداً لوضع البيض .

والبعوض على ثلاثة أنواع :

١ ـ الكولكس :

بعوض الكولكس هو الذى يسبب داء الفيل للإنسان ، ويضع بيضه فى الماء فى مجموعات على شكل قوارب تخرج منها يرقات مائية لها ممص طويل وتتحول اليرقة بعد ذلك إلى عذراء واوية الشكل التى تصير بعد فترة حشرة بالغة ، وتقف بعوضة الكولكس على الأجسام فى وضع أفقى موازٍ للسطح الذى تقف عليه ، وهذا البعوض يتوالد قريباً من الإنسان وينشط بالليل ويسكن بالنهار .

٢ ـ الأيدس :

بعوض الأيدس هو الذى يصيب الأنسان بأمراض الدنغ والحمى الصفراء ، وهو يقف على الأجسام فى وضع أفقى مثل الكولكس تماماً ، وتضع الأنثى بيضها فردياً على جوانب الآنية التى تحوى الماء ، ثم يفقس من البيض يرقات الكولكس إلا أن عضو التنفس فيها قصير وتتحول اليرقة بعد ذلك إلى عذراء واوية الشكل تصير بعد فترة حشرة بالغة ، والأيدس لا يوجد إلا مع الإنسان وفى جواره ويتوالد داخل مسكنه .

٣ ـ الأنوفيل :

بعوض الأنوفيل هو الذى يصيب الإنسان بالملاريا وهو يتوالد بعيداً عن العمران وتطير الأنثى نحو العمران عند الغروب لامتصاص الدم فقط

ثم ترجع إلى مكان توالدها فى الصباح ، وهى تضع بيضاً فردياً على أسطح مياه البرك والمستنقعات وما أشبهها من المياه ويكون لكل بويضة أكياس هوائية جانبية تساعد على الطفو وتخرج من هذه البويضات يرقات تتحول كل يرقة إلى عذراء واوية الشكل تصير بعد فترة حشرة بالغة ، وتقف بعوضة الأنوفيل على الأجسام فى وضع مائل ، وتستمر حياة البعوضة من عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً .

الإجراءات التى تتخذها وزارة الصحة لمقاومة البعوض :

١ ـ ردم البرك والمستنقعات .

٢ ـ تغطية المراحيض والماء الغير صالح للاستعمال بالغاز أو الملاريول .

٣ ـ استعمال الكيماويات القاتلة لليرقات كأخضر باريس أو الـ د . د . تى ، وكذلك استعمال المبيدات القاتلة للبعوض .

٤ ـ إدخال المجارى للمدن .

٥ ـ تغطية المناطق التى يكثر بها البعوض بشباك ضيق النسج كما يجب النوم داخل الناموسيات .

ثالثاً : القمل :

بيض القمل (الصئبان)

القمل أنواع كثيرة منها قمل الرأس وقمل الجسم وقمل العانة ، وتعيش حشرات القمل مختفية فى شعر الإنسان أو بين طيات ثيابه ، وتضع أنثى القمل بيضها المعروف باسم (الصئبان) ملتصقاً تمام الالتصاق بالشعر أو خيوط الملابس ، وينتشر القمل عن طريق الأماكن المزدحمة كالترام والأتوبيس ، وأماكن الاجتماعات ، وعن طريق استعمال أدوات الغير كالأمشاط وغيرها ، أو استعمال الملابس الملوثة ، أو النوم فى مكان

ملوث ، وينتشر القمل عن طريق عدم النظافة وتغيير الملابس .

وينقل القمل للإنسان أمراض التيفود وحمى الخناق والحمى الراجعة ، ويصاب الإنسان بهذه الأمراض إذا انتقلت إليه قملة ملوثة الفم بميكروبات هذه الأمراض أو تلوث أى جرح أو خدش أو وخزة ببراز قملة مصابة ، كما يصاب أيضاً عند الهرش أو عند سحق القمل على سطح الجسم .

طرق مقاومة القمل :

راقب نظافة الشعر

١ ـ يدهن الشعر بأى مرهم زئبقى لمدة يومين أو ثلاثة أيام متتالية ، فهذا يميت القمل والصئبان كما يمكن استعمال البترول العادى (الكيروسين) .

٢ ـ يسرح (يمشط) الشعر بمشط ذى أسنان رفيعة متقاربة (فلاية) .

٣ ـ غلى الملابس أو المفروشات أو تعريضها لدرجة حرارة عالية أو للبخار أو كيها .

٤ ـ استعمال المبيدات القاتلة للحشرات وأهمها مبيد الـ د. د. تى .

استعمال الكيروسين لإبادة قمل الرأس

رابعاً : البراغيث :

البراغيث من الحشرات الضارة ، فهى تتغذى على دم الإنسان ، والحيوانات ، إذ فمها من النوع الثالث الماص ، وتضع الأنثى بيضها بين الشعر أو على الجسم كما قد تضعه فى زوايا الحجرات وتحت الأبسطة وفى المواضع المتربة وبين الأخشاب ، ويعيش البرغوث من ٣٠ إلى ٤٠ يوماً .

وتنتقل البراغيث مرض الطاعون من الفئران إلى الإنسان ، ولذلك يجب مقاومتها وإبادتها ويتم ذلك باتباع الآتى :

١ ـ العناية التامة بنظافة الغرف وذلك بكنسها ومنع تراكم الأتربة والأقذار فيها وتنظف أركانها وزواياها وإزالة الأتربة من الأبسطة وغيرها .

٢ ـ غسل الأرض بمادة مطهرة مثل حمض الفنيك أو مستحلب الليزول أو غسلها بمحلول الغاز والصابون .



باب السـموم

السموم من الأشياء الخطيرة جداً على صحة الإنسان ، لأن تأثيرها على جسم الإنسان غالباً ما يكون قوياً وسريعاً حسب نوع السم الذى يتناوله الإنسان ، والإنسان قد يسم نفسه عن طريق الخطأ أو الإكراه كما قد يسمه غيره ، والسموم توجد فى عدة مواد تتخذ من المعادن والنباتات والحيوانات فالتى تتخذ من المعادن هى الزرنيخ والسليمانى والجنذار المسمى لسان العالم وخلات النحاس ومستحضرات الرصاص ، والتى تتخذ من النباتات فهى الأفيون والبنج والداتورا والحشيش ودهن اللوز المر واللفاح ، والتى تتخذ من الحيوانات فهى الزراريح والأجسام المتعفنة .

أولا : علاج التسمم بالزرنيخ :

يجب أن يسقى المريض بمجرد معرفة أنه تسمم بالزرنيخ ماءً فاتراً أو مغلى بذر الكتان والأفضل من ذلك أن يسقى مخلوطاً مركباً من مقادير متساوية من ماء الجير والماء المحلى بالسكر ، لأن من خواص هذا المخلوط إفساد تركيب المواد المسممة وإبطال فعلها ، وإن حدث للمسموم ألم فى البطن وأعراض تشنجية فينبغى أن يعالج بالفصد العام والموضعى والحمية والراحة والوضعيات والاستحمامات الملينة وما أشبه ذلك .

ثانياً : علاج التسمم بالسليمانى (المعروف بسم الساعة) :

يعالج المسموم بالسليمانى بأن تذيب بياض عشر بيضات أو خمس عشرة بيضة فى ثلاثة أرطال أو أربعة من الماء البارد ثم يسقى منه المريض كوب كل دقيقة ، فإن لم يوجد بيض يستعمل اللبن المخلوط بالماء .

ثالثاً : علاج التسمم بالجنذار :

الجنذار ملح من أملاح النحاس وهو مادة يكثر التسمم بها فى مصر ، لأن أغلب من يطبخون فى أوانى النحاس يهملونها حتى تصدأ على الأطعمة التى بها وتتكون خلات النحاس لا سيما إن كانت

الأطعمة حمضية كالرجلة والباذنجان والقوطة ، أو كانت تحمض بسهولة كالباميا والملوخية ، ومن يأكل من هذه الأطعمة بعد ذلك تحدث له أعراض سمية ويظن أن ثعباناً قد ألقى فيها سمه ، وهذا لا أصل له وإنما هو ناشىء من تركيب النحاس الذى اختلط بهذا الطعام ، ويستخدم فى علاج هذا التسمم نفس العلاج المستخدم فى علاج السليمانى ، وبعد زوال أعراض التسمم تعالج الالتهابات بما يناسبها .

رابعاً : علاج التسمم بمستحضرات الرصاص :

يحدث التسمم بمستحضرات الرصاص كثيراً ، والسبب فى ذلك أن العامة تجهلها ولا تعلم مثلا أن المرتك الذهبى والسلفون والإسبيداج منها ، فيستعملونها فى الصناعات بدون احتراس ، وأحياناً قد يتناولونها من الباطن فينشأ عنها أعراض خطيرة جداً ، وأحسن طرق العلاج أن تؤخذ قبضة من محلول الجبس وتوضع فى الماء وتعطى للمسموم فستزول الأعراض سريعاً ، ومتى زالت الأعراض تعالج الالتهابات بما يناسبها .

خامساً : علاج التسمم بالسموم النباتية :

المواد النباتية المسممة كثيرة منها الأفيون والبنج والداتورا والحشيش ، وهده المواد كلها مخدرة حيث يعترى من يتناولها نعاس يكاد يكون دائماً إن كان ما تناوله قليلاً ، وقد يحتقن مخه ويموت سريعاً إن كان المقدار كثيراً ، لكن من يعتاد تناولها لا تؤثر فيه هذا التأثير ، وتحدث هذه المواد تأثيرات سيئة جداً على من يتناولها حيث تجعله قليل العقل وغالباً ما تسبب له الجنون ، ومن المعلوم من الشرع أن كل ما يضر بصحة الإنسان فهو حرام ، ولذلك فهذه المواد المسممة حرام تناولها ، ويعالج من أخذ شيئاً من هذه المواد بإخراج ما فى بطنه بالقىء ثم يسقى الأشربة المحمضة كعصارة الليمون أو الخل مع السكر بحيث يكون الثلث من الحمض والثلثان من الماء ، وهذا أعظم مضاد للسموم المخدرة ، ثم يعطى قهوة

ثقيلة ، ويفصد المريض فصداً عاماً إن حدث احتقان فى وجه المريض دل على احتقان المخ ، ولقد يحدث التسمم بهذه المواد إن وضعت على جرح ظاهر ، لذا ينبغى الاحتراز من ذلك ، فإن حدثت أعراض سمية فينبغى أن تعالج بما تقدم ذكره .

سادساً : علاج التسمم بدهن اللوز المر المعروف بالدهن المر :

كثيراً ما يستعمل قلب المشمش واللوز المر دواءً للأطفال الذين لا يزالون فى المهد أو دهاناً تدهن به أجسامهم ، ويوجد فى هذين العنصرين مادة سمية قاتلة ، فمتى حدث من أحدهما أعراض سمية فينبغى أن يسقى المريض القهوة بعد أن يوضع فيها قطرات من زيت الترمنتينا ويسقى مع ذلك الليمونات أو الخل أو أى حمض من الحوامض .

سابعاً : علاج التسمم بالسموم الحيوانية :

توجد بعض المواد السمية فى حيوانات مثل الزراربيح وبعض الحشرات التى تشبهها ، والمادة السمية التى توجد فى الزراربيح قد تستعمل وحدها أو مخلوطة بمواد أخرى من أجل تقوية أعضاء التناسل ، فهى تصنع منها أدوية كثيرة تؤثر حال تناولها فى المعدة والقناة الهضمية ، فتلهبهما ، كما تحدث أعراضا سيئة فى أعضاء البول وأعضاء التناسل ، وإن كانت كمية هذه المادة كبيرة قد تؤدى إلى الموت وقد شوهد ذلك ، ويعالج المسموم بها بشىء من المقيئات وبالأشربة الملينة الكثيرة المضاف إليها الكافور ، لأنه الكافور مضاد للمادة السمية التى توجد فى الزرانيخ حيث يحدث فعلا مخالفاً لفعلها، فتزول سميتها كما أنه يؤثر فى البنية، وإن وجدت التهابات بسبب هذه المادة تعالج بالمضادات القوية الفعل .

الحيوانات اللاسعة واللادغة

تحدث بعض الحيوانات عند لدغها للإنسان تأثيرات تختلف فى القوة والضعف حسب نوع الحيوان ، فمثلا لدغ الدبابير والنحل والناموس والعناكب لا يكون فيه خطورة ولا تنشأ عنه إلا أعراض خفيفة الألم إلا إذا كانت اللدغات كثيرة فإنها تحدث أعراضا قوية وأحياناً حمى شديدة ، وأضر من لدغ هذه الحيوانات لسع العقارب وكلما كان الوقت حاراً كلما كانت أشد خطراً ، أما لدغ الثعابين والحيات فهو خطر جداً ، لأنه لو لم يسعف المريض فى معظم الحالات بالمعالجة السريعة سار السم من العضو الملدوغ إلى ما يجاوره من الأعضاء وأحياناً إلى الجسم كله ، فيحدث للمريض إغماء وقىء وتبرد أطرافه ويضيق تنفسه ويعرق عرقاً بارداً ويضعف نبضه وتتغير قواه العقلية ثم يموت .

علاج لدغ الحيوانات :

فى معظم أحوال اللدغ يكفى دلك المحل الملدوغ بمخلوط مركب من مقادير متساوية من زيت الزيتون وروح النوشادر ، وإن كانت الأعراض قوية يسقى الملدوغ خمس قطرات أو ثمانى قطرات من روح النوشادر فى كوب ماء محلى بالسكر ومضاف إليه ملعقة من زهر البرتقال .

علاج لسع العقارب :

إذا لسعت العقرب شخصاً وبقى زبانها فى موضع اللسع فينبغى إخراجه بملقاط رفيع أو إبرة أو غير ذلك ، وإن تألم الملسوع ، ثم يشرط موضع اللسع بموس أو مشرط مطهر ويدهن بروح النوشادر ثم يسقى كل ساعتين كوباً من الماء المحلى بالسكر ، والمضاف إليه خمس قطرات أو ثمانى قطرات من روح النوشادر وملعقة من زهر البرتقال .

علاج لدغ الثعابين والحيات :

إذا لدغ ثعبان أو حية إنساناً فينبغى أن يسعف فى الحال ، وذلك بأن يشرط موضع اللدغ ويربط أعلاه بمنديل أو خرقة أو غير ذلك ، ليسيل الدم ، ويستعان على ذلك بالضغط الخفيف على موضع اللدغ أو بوضع المحاجم عليه ، وذلك حتى لا يسير السم فى الجسم ويغسل الموضع فى الحال ثم يكوى بالحديد المحمى أو بالحجر الجهنمى أو بالبوتاس الكاوى ، وفائدة الكى أنه يفسد تركيب الجزء المسموم ، وبعد الكى يوضع على موضع اللدغ وما يجاوره خليط زيت الزيتون وروح النوشادر بمقادير متساوية ، ويسقى الملدوغ كل ساعتين كوباً من الماء المحلى بالسكر والمضاف إليه ست قطرات أو ثمانى قطرات من روح النوشادر .

وعلى المريض فى كل ما سبق أن يحتمى حمية تامة ، وأن لم يحدث من اللدغ أو اللسع إلا آلام خفيفة فيكفى فى علاجها مكث المريض فى الفراش وسقيه قطرات من روح النوشادر ، وأن يوضع على مكان الألم قطنة أو قطعة قماش مبتلة بروح النوشادر .

داء الكَلَب وعلاجه :

الكلب (بفتح الكاف واللام) مرض معد حيث ينتقل فيروسه الموجود فى اللعاب بالعض من الفصيلة الكلبية مثل الكلاب والذئاب والثعالب إلى الإنسان وغيره وأكثر ظهوره فى الكلاب ، والكلب الذى يظهر عليه هذا الداء يكون كالحزين يعوى فى الظلمة ، ويسير فى مشيته كالسكران ، وإذا نبح تسيل من فمه رغوة ، ويتدلى لسانه ويخاف من الماء ومن الأجسام حوله وممن يدنو منه ، ومتى اجتمعت هذه الأعراض لا يعيش إلا ساعات قليلة ، وإذا عض الحيوان الكلب[1] (بفتح الكاف وكسر اللام) حيواناً أو إنساناً ظهرت عليه الأعراض المذكورة .

---

(١) الحيوان الكلب : المصاب بداء الكلب .

علاج الكلب :

إن كانت العضة قريبة الحدوث تنزع الملابس ويترك الجرح مفتوحاً لينزل منه الدم ، وإن كان ضيقاً توسع فتحته ويضغط عليه مع ربط أعلاه بمنديل أو قطعة قماش كما يحدث فى لدغ الثعبان ، ثم يمسح بخرقة خشنة من الصوف ، وقد ينفع وضع المحاجم على هذا الجرح ثم يكوى كياً عميقاً بالحديد المحمى أو بحمض قوى كزيت الزاج أو الماء المذاب أو غير ذلك .

إن كانت هناك عضات متعددة تكوى كلها ، وبعد كيها بخمس ساعات أو ست يوضع على أماكنها لازقة ، وتترك اثنى عشرة ساعة ثم ترفع ، وتقطع البشرة بموس أو مشرط يغير على الجرح مرتين يومياً بورق السلق المدهون بالزبد الطرى أو المرهم البسيط ، ومتى سقطت الخشكريشة ينبغى الاجتهاد فى التئام الجرح بوضع النسالة الجافة ، وإن وجد أثر أنياب الحيوان يجب أن يعاد الكى ثانية حتى لا يبقى له أثر ، وبعد سقوط الخشكريشة الثانية يجب العمل على التئام الجرح .

إن كانت العضة فى الرأس فيجب أن يزال الشعر من مكانها جيداً حتى يظهر الجرح كله ثم يكوى .

إن كانت فى الشفتين أو الأجفان أو فى أصبع فيجب فتح محلها فى الحال وكيه بما يناسبه .

إن كانت العضة قديمة والتحمت على تلوثها وتحققت أن الحيوان الذى تسبب فيها كان مصاباً بداء الكلب فيجب فتحها وكيها بالحديد المحمى كما تقدم .

بعد علاج العضة وكيها ينبغى أن يعطى المريض المعرقات مثل الماء السكرى المضاف إليه قليل من روح النوشادر من الباطن ، وفى الأحوال التى تكون فيها الحمى شديدة وتوجد آلام شديدة فى محل العض يسقى

المريض الأشربة الملينة كمغلى بذر الكتان والخبيزة ، وإن كان النبض قوياً مرتفعاً يعطى المريض المقيئات والمسهلات إن كانت قناة الهضم سليمة من الألم واللسان مغطى بطبقة بيضاء أو صفراء ، وبعد زوال الأعراض يعطى الأغذية السهلة الهضم مع الرياضة المعتدلة واستعمال حمامات البخار .

طرق علاج جميع السموم

(الطريقة الأولى)

يشرب المصاب مغلى بذر الكتان وعرق الذهب ، ففيهما نفع كثير .

(الطريقة الثانية)

يشرب المسموم مغلى بذر الخبازى ويتقيأ مرة بعد مرة يدفع عنه السم .

(الطريقة الثالثة)

أكل الليمون بقشره ، فهو شديد المقاومة لجميع السموم .

(الطريقة الرابعة)

يشرب المريض الخل بعد خلطه بصفار البيض ثم يستقىء ، فإن ذلك يخرج السموم كلها .

(الطريقة الخامسة)

يشرب المسموم الماء المذاب فيه المر المسحوق والملح ، فهذا يطرد السم .

(الطريقة السادسة)

استعمال أوقية ونصف من عصارة ورق التوت وقشر الليمون يخلصك من جميع السموم نهائياً .

(الطريقة السابعة)

يشرب اللبن مع الملح والزنجبيل فإنه شديد الفعل لطرد السموم .

(الطريقة الثامنة)

تغلى بذور الجعضيض وتشرب مع الملح فإن ذلك يقاوم جميع السموم .

(الطريقة التاسعة)

من أكل سبع تمرات على الريق لم يصبه سم ولا سحر .

(الطريقة العاشرة)

شرب ماء الليمون وأكله ووضع مائه على موضع لدغ الحية أو لسعة العقرب مفيد جداً .

(الطريقة الحادية عشرة)

يسحق الحنظل ويشرب كالشاى المغلى ويطلى به مكان العض فإنه من أنفع الأدوية للسع واللدغ .

(الطريقة الثانية عشرة)

شرب العسل بعد خلطه بالماء والزنجبيل مفيد جداً فى علاج مرض الكلب .

باب الأمراض التى تحدث للأطفال حديثى الولادة

أولاً : الإسفيكسيا :

قد يحدث للأطفال حال ولادتهم داء الإسفيكسيا أى الاختناق ، فقد يختنق المولود حال نزوله من بطن أمه فيصير لونه باهتاً أو بنفسجياً ويرتخى لحمه وأطرافه ويعسر تمييز نبضات قلبه ونبضات حبل سرته ، ومتى حدث ذلك ينبغى أن يوضع الطفل جهة الهواء على جانبه لكى يكون مرتفع الرأس ، ويغطى جسمه وينظف فمه وأنفه من المادة المخاطية ، لأنها تمنع مرور الهواء فى المسالك الهوائية ، ويدلك جسمه وأطرافه بقطعة من الصوف الناعم ، فإن لم يفد ذلك يوضع الطفل فى ماء فاتر ويدلك جسمه .

ثانياً : السكتة :

وهى تشبه الإسفيكيسيا المذكورة آنفاً إلا أنها تختلف عنها فى أشياء منها : أن يصير وجه الطفل أسمر اللون ، ويحقن جلده ، ويمتلىء جسمه دماً ، وفى هذه الحالة يبادر بقطع حبل السرة ، ليخرج بعض الدم ثم يربط بعد ذلك ، ويوضع الطفل فى ماء فاتر ويدلك جسمه دلكاً خفيفاً .

ثالثاً : التشنجات :

التشنجات كثيرة الحدوث للأطفال الصغار فى مصر وهى خطيرة للغاية وبسببها يموت أطفال كثيرة ، ويظن العامة أن التشنجات تحدث بسبب الجن ونتيجة ذلك يعالجونها لاعتقادهم أن هذا الجنى لا يفارق الطفل إلا بالموت ، وهذا خطأ ، لأن هذه التشنجات مرض من جملة أمراض تعترى الأطفال ، ومحل هذا المرض المخ ، وهذه التشنجات تحدث

بسبب التهاب المخ ، أو تحدث ولا يعرف لها سبب ، أو تحدث بسبب مرض عضو أو أكثر مثل التهاب المعدة والأمعاء أو الإمساك المستطيل أو وجود مواد ثقيلة متجمدة أو ديدان فى المعى ، أو بسبب التسنين .

ولمكافحة هذا المرض يجب على من يقوم بتربية الطفل أن يجعله فى منأىً عن أى سبب من الأسباب المسببة لهذا المرض ، لأن الوقاية خير من العلاج ، ثم إن كانت التشنجات ناشئة عن عدم خروج العقى المسمى عند الدايات بالحلقمة ، وهى أول غائط يخرج من الطفل ، فيجب العمل على خروجه إن استمر وجود ثمانى ساعات أو عشر ساعات بعد الولادة ، وذلك بحقن الجنين حقنة صغيرة مركبة من كمية من الماء الفاتر وقليل من العسل النقى ، وتستعمل أوقية من مغلى الهندبا المضاف إليها قليل من الماء بحيث يسقى الجنين ملاعق صغيرة جداً كل أربع ساعات أو خمس ويسقى ماء معسلاً خفيفاً مع منع الرضاعة أربعاً وعشرين ساعة ، ويحدث ذلك فى إخراج أى مادة يسبب وجودها تشنجات وإن كانت التشنجات بسبب البطن الذى يؤلمه اللمس فيجب أن توضع على البطن لبخة ملينة من بذر الكتان وزيت الخروع ، ويدلك البطن دلكاً خفيفاً بزيت الخروع ، وإن كانت التشنجات ناشئة عن وجود ديدان فى المعى ، واستدل على ذلك بالتهوع ورائحة الفم وأكلان الأنف ووجود الدود فى المواد التفلية فيجب إخراجه بجرعة طاردة للديدان كما فى باب الديدان ، وقد تكون التشنجات بسبب التسنين اللبنى ، وهو زمن لحدوث أمراض كثيرة للأطفال أخطرها التشنجات ، ولا ينجو منها إلا من خرج من بطن أمه بأسنانه أو امتدت فترة تسنينه إلى سنتين أو ثلاثة وهذا نادر ، وبعض النساء يعطين أولادهن أجساماً صلبة يمضغونها ظناً منهن أنها تزيد صلابة اللثة ، فتعوق خروج الأسنان ، وإن تعود الطفل ذلك يسبب أكلان لثته ، وفى أول فترة التسنين تلتهب اللثة وتدمى ، ويصحب هذا الالتهاب عطش شديد وحرارة فى الفم وحمى وقلق وهزال

وقد يمتد الالتهاب إلى جميع أعضاء الطفل ، وتعالج التشنجات حينئذ بمنع الطفل عن اللبن أو غيره ويسقى شراباً محلى بالصمغ أو محلول الصمغ المحلى بالسكر أو الماء المعسل ، ويفعل له حمام قدمى فيه قليل من الخردل ، وتوضع فوق أذنية قطنة مغموسة فى محلول الصمغ .

وقد تحدث التشنجات بسبب التهاب المخ ، وقد تحدث ولا يعرف لها سبب كما ذكرنا من قبل ، وهى تعرف بتشنج الوجه والأطراف العليا واهتزازها ، وترددات تحدث فى الأطراف السفلى ، وتأتى على نوبات قصيرة وطويلة ، وعلاج هذه التشنجات إذا ظهرت أن توضع القدمان واليدان فى الماء الحار الموضوع فيه قليل من الخردل وتوضع على الرأس خرقة مبلولة بالماء البارد ، وأحسن الوسائل فى ذلك ضرب الدم من الرأس إلى أسفل ، واستعمال الحقن المسهلة الخفيفة ، أو يدخل فى الدبر فتيلة مغموسة فى الصابون ، لأن ذلك ينبه القناة الهضمية ويسهل خروج المواد الثقيلة ويحدث بذلك تصريف فى المخ ، وإن لم ينفع ذلك كله يسقى الطفل قليلاً من شراب الهندبا التركى أو شراب زهر الخوخ بعد أن يوضع فيهما قمحة أو قمحتان من الزئبق الحلو بحيث يرج الإناء قبل الشرب .

رابعاً الإسهال :

قد يعترى الأطفال إسهال من الشهر الثالث إلى الشهر الثامن عشر فيتبرز الطفل مادة ثقيلة خضراء أو صفراء ، وهذا الإسهال يجلب للطفل القلق والصياح ويجعل جسمه نحيفاً وربما حدثت له تشنجات ومات سريعاً ، وهذا الإسهال يعالج بالحمية الشديدة والأشربة المحللة كالماء المحلى بالصمغ والحقن الملينة ووضع اللبخات المصنوعة من بذر الكتان على البطن ، وإن كان فى البطن حرارة وألم وفى اللسان جفاف ينبغى أن يوضع على المقعدة ورق الخردل ، واعتياد الاستحمام بالنسبة للأطفال بالماء الفاتر مدة نصف ساعة أو ساعة يمنع ويعالج كثيراً من الأمراض .

خامساً : الخناق :

الخناق ـ المعروف قديماً بالخوانيق ـ داء للأطفال الصغار بسبب نزلة صدرية ثقيلة فاحشاً تسمى بالخناق ، وهو سعال تشنجى يأتى على نوبات ويصحبه صوت يشبه أنين الجرو الصغير أو صياح الديك ، وهذا الصوت ناشىء عن ضيق مجرى الهواء الناشىء عن تورم غشائه ، أو من تكوين الغشاء الكاذب فيه ، فيعسر مرور الهواء فيه ، فيعترى الطفل الخناق المذكور ، وهذه الحالة لا تستمر بل تحدث على فترات تمتد من بضع ساعات إلى بضعة أيام ، وهذا المرض خطير جداً وإن لم يسعف بالعلاج المناسب مات الطفل ، ويعالج بأن توضع على جوانب عنق الطفل المريض قطنة مغموسة فى مغلى بذر الكتان ، وتوضع أقدامه فى ماء من خردل ، ويحقن بالماء أو يسقى قليلا من الماء المذاب فيه قمحة أو قمحتان من الزئبق الحلو ، ليحدث عنده استجابة لما فى القناة الهضمية ، وإن تكون فى هذه الحالة غشاء كاذب يسقى الطفل قليلاً من الماء المذاب فيه عشر قمحات أو اثنتا عشرة قمحة من مسحوق عرق الذهب ، حتى يتقيأ فيسهل خروج ما فى مجرى الهواء من أجسام غريبة ، ويجب فى هذا المرض أن يحتمى الطفل حمية جيدة ولا يسقى الأشربة الخفيفة .

سادسا : الخناق الصدرى :

وهو مرض كثير الحدوث للأطفال ، ويعرف بسعال تشنجى يأتى على نوبات غير منتظمة ويصاحبه صفير مخصوص عند الشهيق وأعراضه عامة ثقيلة ، وهو يعالج بما ذكرنا فى الخناق السابق ويزاد على ما سبق وضع لزقة مخدرة على الصدر .

سابعاً : القلاع :

القلاع بثور تتكون فى سقف الحلق وعلى اللسان ، وهذه البثور

تتسع وتتصل ببعضها حتى تصير كغشاء كاذب ، يحدث للطفل التهاباً شديداً ، فيمنعه من الرضاعة ، ويجعل لون اللسان وسقف الحلق أبيض وإن طالت المدة ينحف الطفل ويعتريه هزال عظيم وربما مات سريعاً .

ولعلاج هذا الداء يدهن الحنك واللسان بمسحوق مركب من أجزاء من الشب المحروق والسكر النبات ، أو يطلى بماء ممزوج بقليل من الخل أو من الماء الكذاب أو ماء الرجلة أو الودنة .

ثامناً : الجدرى :

الجدرى مرض معروف عند كل الناس ، وقد يكون وبائياً وفى هذه الحالة كثيراً ما يعقبه فى مصر الطاعون ، وهو يأتى فى فصل الشتاء من كل عام ، وضرره مثل ضرر الطاعون بل يزيد ، لأنه يقتل معظم الأطفال الذين يصيبهم ، والغالب أن يظهر فى سن الطفولة وأحياناً بعده ، بل قد يظهر فى سن الكهولة أو الشيخوخة ، ومن الناس من لا يصاب بالجدرى ــ وإن كان نادراً ، وهو على نوعين : حميد العاقبة وغير حميد (سىء) العاقبة تحدث بسببه حرارة ، وحمى ، وألم فى المعدة ، وأحياناً تهوع ، وتشنجات ، ورمد ، ويسر الأزدراد ، وبحة فى الصوت ، وبعد ظهور الأعراض المذكورة بيومين أو ثلاثة يظهر الجدرى ، وهو حبوب صغيرة حمراء قليلة الارتفاع تزيد تدريجياً وتكون متفرقة عن بعضها ، وهى تظهر أولاً فى الوجه حول الأنف والفم ثم فى الصدر ثم فى الأطراف وهكذا حتى تعم الجسد كله ، وفى اليوم الرابع أو الخامس من ظهورها تبيض قممها ثم تصغر وينخفض وسطها ، وفى اليوم الحادى عشر تصل إلى نهاية زيادتها ثم تتفتح وتتمزق وتجف وينقص ورم الوجه والأجفان وكذا بقية الأعراض .

وأما غير حميد العاقبة (سىء العاقبة) فيظهر متراكما وتكون أعراضه أشد من أعراض السابق حيث يزيد على الأعراض السابقة

الهذيان ، والضعف العام ، وتظهر حبوبة فى وقت أسرع ، وتتقارب من بعضها وتتجمع حتى تصير حبة واحدة ، ومنظر الطفل المصاب حينئذ يكون منفراً وبشعاً ويتأخر تقيح الحبوب وجفافها وسقوط القشور ، ولا يحدث ذلك إلا فى اليوم الخامس والعشرين أو ما بعده ، وبين هذين النوعين أنواع كثيرة تختلف شدتها بحسب قربها من النوع الأول أو الثانى ، والجدرى الحميد العاقبة لا يموت به إلا واحد من ثلاثة ، وهو من يكون مشوه الوجه أو أعمى أو متقطع الأطراف أو غير ذلك .

(العـــلاج)

معالجة الجدرى الحميد سهلة فلا يلزم له إلا الحمية ، وإن كان المصاب به رضيعاً يمنع من الرضاعة ويسقى الأشربة الملينة بعد زوال الأعراض أو نقصها نقصاً شديداً ، وإن وجد فى المعدة ألم فينبغى أن يوضع على البطن الورق المخردل المنقوع فى الماء الساخن ، أما معالجة النوع الثانى فهى كمعالجة النوع الأول إلا أنها أقوى منها حيث يوضع ورق الخردل خلف الأذن حتى ينتبه المخ ، فإن لم يفد ذلك تكوى البثور فى ابتداء ظهورها الجهنمى (أوزتات الفضة) ، لأنه وجد أنها متى كويت لا تزيد ويزول التشوه الذى يحدث كثيراً ويخفف الألم .

والنقاهة من هذا المرض كالنقاهة من بقية الأمراض الجلدية الحادة مع الانتباه الزائد ، لأن أدنى سبب كالتعرض لبرد أو زيادة الغذاء قد يؤدى إلى الإصابة بأمراض المخ أو الحلق أو الصدر أو البطن ، كما قد ينتج عن ذلك التشنج أو الاستسقاء ، ولعدم الوقوع فى ذلك ينبغى أن يبقى المريض بعد شفائه فى المنزل مدة شهر أو شهرين ، لا يعرض فيهما لشدة الهواء ، ولا يعطى إلا الأطعمة الخفيفة كالشوربة التى لا دسم فيها ، ولا يعود لعادته فى المأكل والمشرب إلا تدريجياً .

تاسعاً : الحمق (المعروف بجدرى الحمار أو الجدرى الطيار أو الجدرى الكاذب) :

هذا المرض نوع من أنواع الجدرى وهو يلتبس به فى بعض الأحيان لكن يمكن أن يعرض بذى تأمل ، وأعظم مميز له أن عدواه لا تنتقل بالملامسة ولا بالتلقيح ، وأعراضه أخف من أعراض الجدرى الحقيقى وإن كانت متشابهة ، فبثور الجدرى الكاذب مثل بثور الجدرى الحقيقى بعدها أثر التحام ، ويعالج هذا الداء بالحمية ويعطى المصاب شراباً محللاً ويحفظ من تغيرات الجو كالبرد وغيره فى المنزل لمدة أيام .

عاشراً : الجدرى الصناعى :

يحدث الجدرى الصناعى بسبب التلقيح بمادة جدرى البقر ، وهذه المادة مأخوذة من بثور تظهر فى ضروع البقر على جوانب حلماتها تشبه بثور الجدرى ، وقد ظهرت فى بلاد الإنجليز فى أول القرن الثالث عشر من الهجرة ، وسبب اتخاذ هذه المادة تلقيحاً للوقاية من الجدرى الطبيعى أن بعض الأطباء شاهد أن من يحلب البقر المصاب بهذه البثور لا يصاب بالجدرى الطبيعى وأن لديه حصانة ووقاية منه .

ثم قام الأطباء بعمل التجارب للتحقق من أن المادة المأخوذة من البثور التى تظهر فى البقر تقى من مرض الجدرى الحقيقى وقد تم لهم ذلك ، فانتشر التلقيح بذلك فى أوربا وفرح به الناس وسعدوا على أن توصلوا إلى ما يقيهم ويقى أولادهم من أبشع الأمراض وأخطرها وأكثرها ضرراً ، ومن ذلك الوقت ضعف أمر الجدرى الحقيقى فى أوربا إنه لا يكاد يعرف الآن بعدما كانت تموت ألوف من الأطفال بسببه .

وانتشر فى بلادنا الآن التطعيم ضد هذا المرض الخطير وغيره من الأمراض المعدية ومن ظن أن هذا التطعيم مخالف لأمر الله وشرعه فنقول له إن هذا التطعيم كبقية الأدوية المتخذة من الحيوانات والنباتات والمعادن

والشرع العظيم لا يحرم خواص الأدوية فلا مانع من أن يكون هذا منها ، وهذا التطعيم عم نفعه وظهر نجاحه ، ورغم ذلك نجد بعض الناس لا تحفل به ولا يطعمون أولادهم ، وتكون النتيجة إصابة هؤلاء الأولاد بالجدرى الذى قد يؤدى بهم إلى الموت ، فيجب على ولاة الأمور الانتباه لذلك ومعاقبة كل من لم يمتثل الأمر بالتطعيم .

وتظهر بسبب هذا التطعيم بثور تصاحبها حمى خفيفة حميدة العاقبة ، ومتى ظهرت منه بثرة واحدة تكفى فى الوقاية ، لكن جرت العادة أن يطعم فى كل ذراع ثلاث بثرات أو أربع ، ويسير التطعيم كما يلى ، فى الثلاثة أيام الأولى لا يظهر فى موضع التطعيم شىء إلا أنه يحمر فى آخر اليوم الثالث ، وفى ابتداء اليوم الرابع تظهر بثور صغيرة حمراء هذه البثور تعظم وتمتلىء فى اليوم الخامس والسادس بمادة مصلية شفافة ثم تنخفض من وسطها وتحيط بها دائرة حمراء ، وفى اليوم السابع والثامن تصل إلى نهاية زيادتها ثم تتعكر مادتها قليلاً ، ومن اليوم التاسع إلى الثانى عشر تخف ، وفى حوالى اليوم الرابع عشر يتم الجفاف ثم تسقط قشورها من اليوم الرابع عشر إلى اليوم العشرين ويبقى بعدها آثار لا تزول ، ولا يحدث هذا الذى ذكرناها إذا لم يتم التطعيم بطريقة صحيحة ، وذلك إذا أخذت المادة قبل أوان أخذها أو بعده بكثير ، أو فسدت فى الأوانى المحفوظة فيها ، أو أن المطعم لم يكن لديه استعداد لقبول التطعيم ، ففى جميع هذه الأحوال لا تظهر البثور ، وإذا ظهرت تكون رديئة التكوين وينبغى حينئذ إعادة التلقيح عدة مرات إن لزم الأمر ، وقد يحدث من التطعيم بثور قريبة من البثور المعتادة لكن لا تكون مفلطحة ولا منخفضة الوسط ويتم ذلك أسرع من المعتاد ، وهذا ما يسمى بالجدرى البقرى الكاذب وبثوره لها أثر .

ويصح التطعيم فى أى فترة من العمر لمن لم يصب بالجدرى الحقيقى ، فيطعم الطفل من أول الشهر الرابع إلى الشهر السادس أو بعد

الولادة بقليل إن كان الجدرى موجوداً بصورة وبائية ، ولا مانع من تطعيم الشاب والشيخ ، ولا يحدث من التطعيم أى مرض للطفل ، ولو كانت المادة المأخوذة من مصاب بمرض من الأمراض المعدية كالجرب وغيره لكن البعد عن ذلك أولى ، والأحسن أن تؤخذ المادة من طفل قوى البنية ، وأخطأ من ظن أن ظهور الجدرى ضرورى للجسم ،لأنه يخلصه مما فيه من الأخلاط الرديئة وأن من يصاب به ثم يشفى يصير جيد الصحة ـ أخطأ ، لأن المشاهد خلافه فمن يطعم ضده ومن لا يصاب به مده حياته دون تطعيم يكونان فى صحة أعظم ممن أصيب به ، ويكفى سلامتهما من التشويه الذى يحدثه هذا المرض ، وكما أن التطعيم يصح فى فترات العمر المختلفة يصح أيضاً فى جميع فصول السنة ، لكن الأولى ألا يكرر فى شدة الحر ولو لم يحدث عن التطعيم إلا الحمى الخفيفة ، لأن الأطفال تتغير وتتألم فى هذا الوقت لرقة أعضائهم .

حادى عشر : الحصبة :

الحصبة مرض غالباً يصاب به الأطفال ، ويقل خطرها كلما كان المريض كبيراً ، وغالباً ما تنتهى بلا أضرار ، وقد يصاحبها أمراض ثقيلة فتؤدى إلى الموت وتسمى حينئذ بالحصبة الخبيثة ، والحصبة لابد أن تسبق بالحمى مدة ثلاثة أيام أو أربعة ، ويحدث للمصاب بها زكام ، ورمد ، وتدمع عيناه ، ويلتهب حلقه ، ويعتريه صداع ، ويحمر لسانه ، وقد تشتد به الأعراض حتى يحدث له سبات وهذيان وتشنجات ، وفى اليوم الثالث أو الرابع تظهر على الجلد بقع حمراء تشبه قرض البراغيث ، وتكون مرتفعة قليلاً ولا يدرك ارتفاعها بالنظر وإنما يدرك باللمس ، وتظهر هذه البقع أولاً فى الوجه وفى العنق ثم فى الصدر فى الأطراف ثم تنتقل إلى جميع أجزاء الجسم ، وهذه البقع تكون أولاً متفرقة ثم

تتجمع حتى تصير لطخاً تختلف فى السعة ومنفصلة عن بعضها بأجزاء سليمة من الجلد ، وتستغرق مدة من اثنى عشر يوماً إلى خمسة عشر يوماً ثم يتقشر الجلد وتسقط القشور كالنخالة الرفيعة ، وبعد زوالها يستمر السعال وبحة الصوت والرمد .

وعلاج الحصبة بسيط ويسير ، لأنها مرض خفيف ويكون العلاج بالحمية المناسبة ، والأشربة المحللة الفاترة كمغلى بذر الكتان ومغلى التمر هندى ومحلول الصمغ المحلاة بالعسل أو السكر ، وينبغى مع ذلك الراحة والإقامة فى مكان معتدل الحرارة والضوء ، لأن كثرة الضوء تزيد الرمد ، ويجب الاستمرار على هذا العلاج حتى تجف الجيوب وعند حدوث الجفاف يزاد مقدار الغذاء بالتدريج .

والحصبة تغيب أحياناً دفعة واحدة وينشأ عن ذلك أعراض خطيرة ، فمتى حدث ينبغى أن يجلس المريض فى ماء فاتر أو حمام بخار ، فإن لم تظهر الحصبة بذلك فيحتمى المصاب حمية تامة ، وتوضع جملة من ورق الخردل المنقوع فى الماء الساخن على مكان النقط .

وحيث إن الحصبة من الأمراض المعدية ولا يوجد ما يقى منها كما وجد ما يقى من الجدرى ـ فينبغى إبعاد الأطفال عن كل من أصيب بها .

ثانى عشر : القرمزية :

القرمزية نوع من الحصبة وأعراضها الأولى تشبه أعراض الحصبة الأولى ولكن تخالف الحصبة فى أمور منها : أن اللطخ التى تظهر فيها تكون عريضة وتختلط ببعضها وتنتشر فى الجلد فلا تبقى فيه أجزاء سليمة ، ولونها أحمر ناصع ، وتنتهى بالتقشير وتكون قشورها عريضة كالصفائح ويصير لون اللسان أحمر قرمزياً ، ومدتها وعلاجها كالحصبة .

ثالث عشر : الرمد :

كثيراً ما يصيب الرمد الأطفال حديثى الولادة ويكون شديداً حتى يسيل كثير من العينين ويسمى الرمد الصديدى للأطفال ، وهذا الرمد قد يصيب الأطفال بعد الولادة بأيام ويستمر معهم إلى سنة أو أكثر ويكون ناشئاً عن الداء الأفرنجى الذى يصيب الدم وقد يكون سببه البرد وقت الولادة أو الوسخ أو سوء لبن المرضعة أو رداءة غذائها : لذا يصيب الفقراء أكثر من الأغنياء .

وأعراضه احمرار العينين وسيلان مادة تشبه اللبن منهما تتحول سريعاً إلى صديد وتلتصق الجفون ببعضها أحياناً وتتقلب ، وقد لا يقتصر الالتهاب على الأجفان بل يمتد إلى العينين ويفسد تركيبها مسبباً العمى وإذا اشتدت الأعراض حدث عنها حمى وسوء هضم وغير ذلك .

ومتى حدث هذا الرمد ينبغى المبادرة بعلاجه لوقف سيره ، والمعالجة اللائقة له هى الحمية وتشريط الحزين من محل يقرب من العينين مثل الحجامة ، أو يسقى مسهلاً خفيفاً مثل شراب الهندبا أو الماء المعسل المذاب فيهما قمحة من الزئبق الحلو أو قليل من دهن الخروع ، ويكرر غسل العينين بالماء البارد أو الفاتر ويوضع فيهما القطور الخفيف ، وأحسنه القطور المركب من ماء وروح التوتيا والشب ، وإن كان فى القرنية لبن أو قروح يستعمل محلول الحجر الجهنمى (أوزنات الفضة) إما وحده أو مضافاً إليه قليل من خلاصة اللقاح ، وإن كان الرمد خفيفاً يعالج بالشب والتوتيا والسكر التى تدخل فى معظم الأكحال الموجودة فى بلادنا وهناك جواهر أخرى خاصة وانظر فصل علاج الرمد .

رابع عشر : داء الخنازير (الخنزيرة) :

هو داء يغلب حدوثه لأصحاب المزاج اللينفاوى (الرخوى) ،

وأصحاب هذا المزاج يكونون غليظى الشفاه لا سيما العليا ثم إن كانوا بيضاً كانت جلودهم بيضاء شاهقة أو موردة ومفاصلهم كبيرة وقواهم العقلية زائدة ، وإن كانوا سوداً كان الأمر خلاف ذلك ، وهذا الداء يتنوع أنواعاً كثيرة بحسب الأعضاء التى يصيبها من البدن فقد يصيب الغدد الليمفاوية التى تحت الجلد أو التى فى البطن وقد يصيب العظام ، فإن أصاب الغدد التى تحت الجلد أو وجد فيها احتقانا لا سيما فى العنق ويزيد تدريجياً حتى يصير كالبندقية ، وقد تكون منفصلة عن بعضها أو تجتمع بحيث يتكون منها ورم كبير الحجم ويكثر وجود هذا الداء تحت الإبط وفى ثنية الورك ، وهو يسير ببطء وقد يمكث على حالة واحدة والغالب أن حجمها يزيد تدريجياً كما ذكرنا وحينئذ إذا لمست يتألم المصاب ، ولونها يكون أحمر أو بنفسجياً وتنتهى الخنزيرة بالتقيح الذى ينفتح ويخرج منه قيح رقيق أسمر اللون معتم أو شفاف ومن أوصافه أنه لا يكون أبيض ولا سميكاً كالقيح الالتهابى ، ويتكون من هذه الفتحات قروح يختلف اتساعها تمكث عادة مدة أشهر أو سنتين ولا تلتحم فى الغالب ويتكون منها ورم ثانٍ ينفتح قريباً من الأول ويكون قروحاً جديدة والالتحام يكون عسراً وإذا حدث كان رقيقاً بأدنى سبب ، وأغلب حدوثه للأطفال فى آخر طور الإثغار الأول المسمى فى مصر بالتسنين أو فى ابتداء الإثغار الثانى المسمى بالتبديل ، وإذا كان وحده فلم يصحب بأمراض باطنية يكون انتهاؤه غالباً حميداً وذلك فى سن البلوغ وإن كان فى غدد البطن يكون البطن صلباً وحين يجس إنسان الجسم يحس بأورام مختلفة تحت يده وهى ناشئة من احتقان الغدد الليمفاوية كما يحدث فى العنق ، وأكثر من يصاب بهذا النوع الأطفال والطفل المصاب به ينحف وترق أطرافه وفى الغالب تصحبه حمى الدق وتقل النجاة منه ، وإن كان فى العظام فإنها تلين وتعظم وتصير فيها عقد وأغلب حدوثه للأطفال فى السنة السادسة أو السابعة ، ومتى حدث هذا الداء للطفل يعظم رأسه

وتنعقد مفاصله وتلين عظام ساقيه وتنحنى وتعوج سلسلة ظهره من عدة أماكن ويبرز ظهره وقد يصحب ذلك احتقان الغدد الإبطية والوركية أو غيرهما .

وهذا الداء يزداد ويقوى فى الأماكن الرطبة المنخفضة الكثيرة البرك ، لذا يكثر وجوده فى مصر لكثرة ما فيها وما حولها من البرك ، وأكثر من يصاب به سكان الأماكن الضيقة المظلمة الرطبة المنخفضة وأعظم أسبابه رداءة لبن المرضعة أو رداءة الأغذية .

ومعالجة هذا الداء بأنواعه تكون بالبعد عن أسباب حدوثه فمن أصيب طفله به بسبب وجوده فى مكان ضيق فعليه أن ينتقل به إلى مكان واسع متجدد الهواء أو يذهب به إلى الريف أو شواطىء البحار والأنهار أو غير ذلك ، لأنه شوهد أن سكان هذه الأماكن لا يرى فيهم هذا الداء إلا نادراً ، كما ينبغى أن يؤمر الطفل بالحركة والرياضة والاستحمام ، وأن يعطى الأغذية الجيدة مثل اللحوم الحمراء والمشوية ، ويسقى الماء الحديدى (أى الذى غمسته فيه المسامير المحماة بالنار كثيراً) ، وأن يتشمس فى الشمس المعتدلة الحرارة ، وأن يلبس الصوف مباشراً لبدنه حتى يدوم تنبه الجلد ، وأن يحفظ من تأثير البرد والرطوبة ، وأن يستعمل الحمامات الباردة لا سيما البحرية فإنها مقوية ، والمنبهات كلها تضعف المزاج الليمفاوى وتقوى المزاج العضلى والعصبى ، ويجب أن يعطى المريض الأدوية المرة القوية وأن يدلك جسمه كله دلكا قويا ، وينبغى حال ظهور الخنزيرة أن تعالج بالفصد الموضعى المتكرر ويوضع عليها لزقة من الصابون أو المروح النوشادرى أو المرهم اليودى ويغير على ما يحدث من القروح بالمرهم البسيط إن كانت القروح مؤلمة ، وإن ظهر تنبه للقروح يكوى سطحها بالحجر الجهنمى (أوزتات الفضة) كياً خفيفاً فإن حدث للمريض ضرر يسقى الأشربة المحللة ويحتمى المريض عن الطعام حمية قوية ، وإن حدث عن الأورام الخنزيرية لين فى العظام

يعالج بما تقدم فى علاج أمراض العظام برد العظام وعدلها بالأربطة المناسبة لذلك .

خامس عشر : اليرقان :

هذا الداء يحدث للأطفال حديثى الولادة وقت الولادة أو بعدها بقليل ، وهو ينشأ فى الغالب بسبب تهيج الكبد أو قناة الهضم فتفرز مادة صفراوية أكثر من العادة فتمصه الأوعية وتنتشر فى الجسم كله فيصير لون الطفل أصفر وأعظم أسبابه الإمساك ، وعلى كل فهو مرض قليل الخطر ويكفى فى معالجته سقى الطفل ماء معسلاً (عسل مخلوط بالماء) أو قليلاً من شراب زهر الخوخ وكثيراً ما يبرأ المريض فى وقت قليل شريطة تقليل الأطعمة .

سادس عشر : الاختناق الحادث للأطفال وقت الولادة :

قد يختنق الطفل وقت الولادة مما قد يؤدى إلى الموت وسبب ذلك التفاف الحبل السرى المعروف عند القابلات (الدايات) بالخلاص حول عنق الطفل ، أو بسبب نزول الطفل المولود برجليه وتعلق رأسه فى عنق الرحم أو غير ذلك من الأسباب ، ومن العلامات الدالة على الاختناق احمرار الوجه احمراراً بنفسجياً وحينئذ ينبغى المبادرة بقطع الحبل السرى ثم يدلك دلكاً خفيفاً إلى أن يزول الاختناق ، وقد يحدث الاختناق بسبب قلة الدم وقت الولادة وغالب حدوث هذه الحالة يكون بسبب انفصال المشيمة فى الرحم وبقاء الجنين فى بطن أمه ، وفى هذه الحالة يكون وجه المولود باهتاً بل جسمه كله وحينئذ يقطع الحبل السرى وربطه فى الحال ثم يوضع الطفل على جانبه ويعالج بشم البصل أو الخل أو الثوم أو أى مادة ذات رائحة قوية ثم يوضع فى الماء الفاتر إلى كتفه ، ويجب المداومة على هذا الوسائل ، لأن الطفل قد يظل عدة ساعات دون ظهور أثر للحياة عليه رغم أنه حى .

باب الأغذية

تؤدى الأغذية عموماً إلى نمو الإنسان وقوته ، لأنه تمد الجسم بالمواد اللازمة لتركيب الأعضاء ونموها وحيويتها ، والأغذية إما نباتية وإما حيوانية ولا يستعمل من المعادن إلا الملح لإصلاحها .

أولا : الأغذية النباتية :

الأغذية النباتية أكثر وأعظم استعمالاً من غيرها مثل القمح والشعير والأرز والذرة ويستخرج من كل منها دقيق على أشكال مختلفة ، وقد يستخرج دقيق من الفول واللوبيا والعدس والحمص والبسلة ويوجد فى هذه الأنواع الأخيرة إلى جانب الدقيق مادة سكرية تزيد كلما كانت هذه المواد تامة النضج ومعظم أنواع الدقيق لا تعطى خبزاً جيداً ، لأن عجين أكثرها لا يختمر ، فخبز الشعير والذرة والأرز غير مقبول وأخفها وأحسنها وأسهلها هضماً خبز القمح .

أوصاف الخبز الجيد :

تختلف أنواع الخبز بحسب آكليه فأصحاب الأعمال الشاقة مثل الحرفيين لا ينفعهم الخبز الخاص المتخذ من أجود أنواع الدقيق ، لأنه سريع الهضم فيجعلهم يجوعون سريعاً ، ويحدث العكس مع المرفهين أصحاب الأعمال العادية فلا يأكلون إلا الخبز الخاص لأن قوة الهضم عندهم ضعيفة ، وليكون الخبز جيداً يجب ألا يحتوى دقيقه على أجسام غريبة وأن يعجن بماء صاف نقى غير متعفن وأن يعجن جيداً وبقوة ثم يترك حتى يختمر اختماراً مناسباً ويخبز جيداً فلا يكون نيئاً ولا محروقاً ، وأجود أنواع الخبز الخبز الرومى الذى يصنع فى الأفران الممتازة .

حديث عن بعض الأغذية النباتية :

من الأغذية الغروية الخبيزة والباميا والملوخيا فكل منها يحتوى على مادة غروية وهى جيدة التغذية لكنها لا تناسب بعض الأشخاص حيث

تحدث لهم تعباً وأحياناً قيئاً وإسهالاً ، ومن كانت طبيعته كذلك فلا يتناولها إلا بعد خلطها بمواد أخرى أقل غروية منها كالسبانخ والرجلة والخص والسلق ، وأما الجزر والبنجر فتوجد فيهما مادة غروية وأخرى سكرية ، لذا لا يسهل هضمها وتتكون منها رياح كثيرة ، وأما البصل والكرات الكبير المسمى أبو شوشة فهما فى مصر أقل حرافة مما فى البلاد الأخرى فلا ضرر من استعمالهما ، وإذا طبخ القرع أو الخيار صارا جيدا التغذية سهلا الهضم ، وأما الباذنجان فلا يناسب من كان ضعيف الهضم لاحتوائه على أصل حريف لا يزول بخلاف النوع الأحمر منه المسمى بباذنجان القوطة فإنه جيد التغذية ، والباذنجان وإن كان يحتوى على كثير من المادة الرقيقة فإن فيه أصلاً حريفاً لا يزول إلا بالنقع الحار المستطيل ولا يناسب إلا من كانت قوته الهاضمية شديدة ، وفصيلة الباذنجان والقلقاس ثقيلة على المعدة ، وأما البطاطس فخفيفة الأكل مغذية سريعة الهضم وتطبخ بكيفيات كثيرة ومتعددة .

حديث عن بعض الفواكه :

من الفواكه الكثيرة بمصر البلح بأنواعه وهو يحتوى على مادة غروية وأخرى سكرية كثيرة وهو جيد ومغذ ، ومنها الموز وهو ثم لطيف جيد الطعم طيب الرائحة يناسب المحمومين والناقهين ، والتين والعنب جيدا الطعم والرائحة عند تمام نضجهما ، والخوخ والمشمش وإن صغر حجمهما فقيمتهما الغذائية عالية عند تمام نضجهما ، ومن الفواكه الجيدة التفاح والكمثرى والبرقوق وهى لا تزرع فى مصر ، لأنها لو زرعت صارت ليفية تحتوى على مادة قابضة حامضة فيعسر نضجها ، وكذلك البطيخ والقارون وهما ثمرتان جيدتا الطعم مبردتان لكثرة ما فيهما من الماء والمادة السكرية وذلك عند تمام نضجهما ، وأجود ما فى مصر من الفواكه البرتقال والليمون وهما كثيرا الاستعمال .

ويجب أن تؤكل الفواكه بعد تمام نضجها حتى تكون جيدة الطعم

والرائحة جميلة اللون مغذية نافعة للصحة ، ولا تؤكل وهى خضراء كما يفعل كثير من الناس ، لأنها تكون قابضة حامضة خالية من رائحتها وطعمها ونكهتها المخصوصة وهذه الكيفية تظهر فى جميع الفواكه ، فإذا أكلت الفواكه وهى خضراء هيجت القناة الهضمية وعسر هضمها ونشأت عنها أمراض كثيرة ، والإفراط فى أكل الفواكه يحدث إسهالاً شديداً .

ثانياً : الأغذية الحيوانية :

البيض :

البيض غذاء خفيف قيمته الغذائية أعلى من الأغذية النباتية وأقل من اللحم ، والبيض يطبخ بكيفيات متعددة أسهلها وأنفعها الذى يغلى فى الماء إلى أن يصير لبنى اللون وعند أكله ينبغى أن يخلط الصفار بالبياض ويوضع عليه قليل من الملح ، وأردؤه البيض المشوى أو المسلوق ، لأنه يصعب هضمه ويضر بالصحة وأحسن منه البيض المقلى فى الزيت والسمن خاصة السمن البقرى البلدى ، وليعلم أن البيض ليس حاراً كما يظن بعض الناس ويجب أن يكون البيض جيداً طازجاً حتى تعلو قيمته الغذائية .

اللبن :

اللبن هو أحسن الأغذية على الإطلاق وهو جيد دائماً سواء أخذ وحده أم خلط غيره من الأطعمة ، ويختلف قوامه بحسب قرب زمن الولادة ففى أوله يكون كثير المصل المعروف عند العامة بمش الحصير ثم يسخن بعد ذلك ، لذا لا ينبغى أن يرضع الطفل حديث الولادة لبناً قديماً ، لأنه يؤذى لصعوبة هضم الطفل له ، ويختلف مقدار البن بحسب الأغذية المتناولة فالمرأة التى تتغذى أغذية نباتية يكثر لبنها ويصير أحسن من لبن المرأة التى تتغذى أغذية حيوانية ، كما أن البهائم التى

ترعى الحشيش اليابس يكثر لبنها ويمتلىء بالزبد والجبن ، وأحسن الألبان وأنفعها للتغذية لبن البقر ثم لبن المعز والضأن ثم لبن الإبل وهناك مشابهة عظيمة بين لبن المرأة ولبن الحمير ، واللبن كلما كان رقيقا كلما كانت المادة المصلية فهى أكثر ، وكلما كان سميكاً كان أحسن غذاءً وأكثر جبناً ، ومع منزلة اللبن العالية بين الأغذية وارتفاع قيمته الغذائية يصعب هضمه عند بعض الأشخاص ، وفى هذه الحالة يغير النوع الذى يصعب هضمه بنوع آخر ، وبالنسبة للبن الخيل والحمير فلا يستعمل إلا لضرورة .

وأما القشدة فهى الجزء الجيد من اللبن وتحتوى على كثير من الزبد ومع أنها جيدة الطعم فلا تناسب من جهازه الهضمى ضعيف ، وأما الزبد فهو المادة الدسمة التى توجد فى اللبن وهى تستعمل كثيراً فى تجهيز الأطعمة لا سيما بعد أن تصير سمناً ، والزبد سريع الزنخ فإذا زنخ يصير طعمه كريهاً وكذلك رائحته وأضر بالصحة ، لئلا يستعمل إلا الزبد أو السمن الجديد ولو أنه لا يقوم مقام القديم ، والإكثار من السمن فى الطعام يجعله ثقيلاً على المعدة ، وأما اللبن الصافى (اللبن الرائب) فهو مبرد ويتكون بعد تصفيته من المش لبن أبيض جامد يسمى الجبن الحلو أقل تبريداً وخفة من اللبن الرائب ، وأما الجبن الجاف فمنبه لاحتوائه على كثير من الملح فلا يناسب حساس المعدة ، وأما مصل اللبن (مش الحصير) فهو الجزء السائل من اللبن ويستعمل فى الطب مبرداً ولا يكون مبرداً إلا بعد رفع جميع الجبن الذى فيه .

لحوم ذوات الأربع :

اللحم من أهم الأغذية للإنسان ، لأن القليل منه يقوم مقام الكثير من الأغذية الأخرى ، ولحم البقر والجاموس مغذ للغاية سهل الهضم لمن كان صحيح البنية ، وما سواهما من اللحوم أقل تغذية منهما ، ولا يكون اللحم جيداً إلا إذا كان الحيوان متوسط السن لا عجوزاً ولا صغيراً لكن

لحم الحيوان الصغير سهل الهضم خفيف يناسب ضعيف الهضم ، أما بالنسبة للدهن فهو ثقيل عسر الهضم ولا ينبغى عدم تناوله ولكن يجب التقليل منه ، ويجب عدم أكل لحوم الحيوانات المريضة حتى لا يصاب الإنسان بهذه الأمراض أو يكون سبباً لإصابته بأمراض أخرى ، ومن اللحوم العسرة الهضم اللحم المفروم الذى يصنع منه الكباب والكفتة وهو يبلع بدون مضغ جيد ، وعلى العكس منه لحم الأرنب فهو من اللحوم السهلة الهضم وهو يسمى اللحم الأبيض ولكونه سهل الهضم ينصح به للناقهين ومرقه خفيف على المعدة .

لحوم الطير :

الطيور قد تكون أهلية أو برية ، وحديثنا عن الطيور الأهلية وهى الدجاج والبط والوز والحمام ، فأما لحم الفراخ فهو لين الطعم مغذ منبه قليلاً ، وكلما كان الدجاج صغيراً كان لحمه خفيفاً سهل الهضم ولحم الدجاج الرومى أقل فى قيمته الغذائية من لحم الدجاج البلدى ، وأما لحم البط والوز فثقيل دسم عسر الهضم ، وأما لحم الحمام فهو سهل الهضم أسمر خفيف وهو معدود ضمن اللحوم السوداء كبقية الطيور البرية وليست طبيعته حارة كما تزعم العامة وهو أكثر نكهة من غيره من لحوم الطير ، ولحوم الطيور الأهلية منبهة فلا تناسب ضعيف الهضم .

لحوم الأسماك :

تختلف جودة الأسماك بحسب أنواعها وكونها بحرية أو نهرية ، فأسماك المياه العذبة أسهل هضماً من أسماك المياه المالحة ، ولحم السمك القشرى جيد وأكثر تغذية من السمك الذى لا قشر له كالقراميط والشيلان والبياض فهى غير عالية الطعم غروية لها مادة دهنية كثيرة ، لذلك يعسر هضمها ، وهذه الأنواع الأخيرة من السمك تعيش

فى المياه الراكدة المتسخة فى الوحل ومع ذلك فهى أحسن من سمك البحر المالح طعماً ، وسواء كان السمك بحرياً أو نهرياً فالطرى منه أجود من غيره لسهولة هضمه وجودة تغذيته ، ولا ينبغى أن يخلط السمك بشىء غيره كالبصل والثوم .

أما السمك المملح فلا دخل له فى التغذية وإنما هو من قبيل التوابل وهو كثير الأنواع ويصنع بكيفيات متعددة فالبعض يملحه ويجففه فى الشمس والبعض يملحه ثم يضعه متراكماً على بعضه حتى يتعفن كالفسيخ وقد يتم ذلك عن طريق الصناعة ، وأياً كانت طريقة تجهيزه فهو قوى الرائحة حاد الطعم اليسير منه ينبه الشهية لكن لا يناسب من كان جهاز هضمه متنبهاً أو فيه استعداد للتنبيه ، وعلى كل فيجب الاحتراس الزائد عند تناوله ومتى كانت فيه شائبة تعفن فينبغى تركه حتى لا يضر بالصحة .

التوابل :

تتخذ التوابل من النباتات والمعادن وألحقوا بها البصل والثوم والكرات وباذنجان القوطة ، وهذه تستعمل لإصلاح الأطعمة وقبولها لكن ينبغى أن يكون الثوم قليلاً جداً ، لأنه كثير التنبيه ، ومن التوابل الخل وعصارة الليمون والحصرم والفلفل الأحمر والأسود والقرفة والقرنفل والزنجبيل وكلها منبهة وينبغى الاحتراس الزائد عند استعمالها ، لأنها إذا زادت ضرت بالصحة ، ومن قبيل التوابل المخلل والزيتون وهما وإن كانا من الأطعمة ـ كالتوابل المذكورة فى التنبيه ، ولا يتخذ من المعادن شىء من التوابل .

ملح الطعام وهو أعظم التوابل نفعاً ، لأنه يصلح الطعام وبدونه لا يؤكل حتى إن الظرفاء من الناس يسمونه أبا مصلح ، وينبغى أن يكون مقداره مناسباً ، لأنه إن زاد صار منبهاً ، ومن المحسنات للطعام السكر والعسل ويضافان إلى الأغذية الحمضية والغروية ، لأنهما يعدلانها .

كيفية تجهيز الأطعمة :

لا ترتفع القيمة الغذائية للأطعمة إلا بتجهيزها وطبخها ولتكون سهلة الهضم طيبة النكهة ، وطبخ الطعام له كيفيات كثيرة فقد يطبخ بالماء وحده أو بالزيت أو السمن وقد يشوى الطعام أو يقلى أو غير ذلك ، ويجب أن يطبخ الطعام جيداً فلا يكون نيئاً ولا زائد النضج حتى لا يفقد قيمته الغذائية ، واللحم المسلوق طعام جيد ومرقه مغذ جداً ، واللحم المشوى أكثر اللحوم غذاءً وأنفعها لأن خواصه وطعمه ورائحته باقية فيه لكنه منبه لا يناسب ضعيف الهضم ، واللحم المقلى (المحمر) سواء كان سمكاً أو غيره جيد ومفيد إلا أنه ينبه أعضاء الصدر والهضم ، وأما اللحم المملح فكله ردىء إذا أكل بمقدار كبير ويسبب مرض الإسكربوط ، لذا لا يستعمل إلا توابل فى بعض الأحيان ، وقد يطبخ اللحم مع أحد البقول أو الخضروات فيكون جيد الطعم ومغذياً جداً ، لأن الطعام حينئذ يكون جامعاً لخواص الغذاء النباتى القليل التغذية وخواص الغذاء الحيوانى العالى التغذية ، وأما الفطائر كالمشلتت والبقلاوة وغيرهما فهى وإن كانت جيدة الطعم ثقيلة عسرة الهضم ، لكونها غير مختمرة جيداً وفيها دموية كثيرة ، لهذا لا تناسب من أعضاؤه متنبهة الهضم ، وأما المربات المصنوعة من الفواكه مع السكر أو العسل فهى جيدة لكن ينبغى ألا يكون فيها أفاويات كثيرة وإلا كانت منبهة مضرة بالصحة .

كيفية الأكل ومدته :

ينبغى لمن يأكل أن يطيل المضغ حتى يسهل الهضم ويدخل اللعاب فى الطعام قبل بلعه وهذا يسمى الهضم الأول ، ومن يأكل سريعاً لا يتم للطعام الهضم الأول فيعسر هضمه بعد ذلك ، وكما لا ينبغى الإسراع فى الأكل لا ينبغى البطء الكلى والأحسن التوسط فتكون مدة تناول

الطعام عشرين دقيقة أو ثلاثين وإن طالت جداً لا تزيد عن ساعة ، ويجب ألا يأكل الإنسان فى مدة الانفعالات النفسية ، حتى لا يتعرض لسوء الهضم وبعض الأمراض الخطيرة ، كما يجب أن يكون مرتاح البال غير مشغول العقل ، لأن الطعام الذى يؤكل وقت انشراح الصدر يهضم فى وقت قليل ويرتاح آكله بخلاف من يكون على عكس ذلك .

كيفية الشراب حال الأكل :

يجب أن يشرب الإنسان مرتين أو ثلاثة وقت تناول الطعام ولكن بغير كثرة حتى لا يعوق الماء الكثير الهضم ، ولا يجب أن يمنع نفسه عن الشرب وقت الأكل حتى لا ينشأ عن ذلك جفاف فيضطر إلى الشرب بعد الأكل وقت ابتداء الهضم فيبطله وربما أضر نفسه ، وقد قال الشاعر :

لا تشربن عقب طعامك عاجلاً فتقود نفسك للبلى بزمام

وقد ذكرنا أنه يجب الأكل فى أوقات معينة لكن إذا جاء وقت الأكل ولم يجد الإنسان شهية نحوه أو أحس بثقل فى المعدة أو علم أن ما فيها لم يتم هضمه فينبغى أن يمتنع عنه ، لأنه لو أكل عرض نفسه لسوء الهضم أو أمراض أخرى .



عناصر الغذاء

عناصر الغذاء هى :

١ ـ المواد البروتينية	٢ ـ المواد الدهنية .
٣ ـ المواد الكربوهيدراتية	٤ ـ الأملاح .
٥ ـ الفيتامينات	٦ ـ الماء .

أولاً : المواد البروتينية :

المواد البروتينية هى المواد الواقية وهى تبنى الجسم وتعوضه عما يفقده ، ولأهميتها يجب أن يتناول منها الإنسان كميات كافية لبناء الأنسجة وصيانتها ، والأطفال أحوج الناس إليها لإمدادهم فى هذا السن بكل ما تحتاجه بنيتهم من المواد الأولية الأساسية لتركيبها وتكوينها .

والمصادر الغذائية للمواد البروتينية لحوم الحيوانات ومنتجاتها كالبيض والجبن واللبن ، والبقول كالفول والعدس والبسلة ، والحبوب كالقمح والذرة ، . . . إلخ ، وإذا حرم الإنسان منها لمدة طويلة يصاب بفقر دم وورم ونقصها فى الغذاء يسبب ضعف عام فى تكوين البنية .

ثانياً : المواد الدهنية :

الغرض الأول للمواد الدهنية هو توليد الحرارة بعد احتراقها ، كى تحفظ للجسم حرارته الطبيعية وتزوده بالنشاط والطاقة اللازمين لأداء الأعمال المختلفة كما أنها تدخل أيضا فى تركيب خلايا الجسم ، وتحتوى بعض المواد الدهنية على بعض الفيتامينات أهمها فيتامين « أ ، و ، د » ، والصغار يحتاجون للمواد الدهنية فى دور النمو بنسبة أكثر من الكبار لدرء مرض الكساح وبعض الأمراض الجلدية .

والمصادر الغذائية للمواد الدهنية شحوم الحيوانات والزيوت النباتية والزبد والسمن وصفار البيض واللحوم والدجاج والأرنب والسردين والتونة

والرنجة والبط والأوز ، والخضروات والفواكه فقيرة منها ، وتناول المواد الدهنية بنسب كبيرة يعوق هضم الغذاء ، لأنها تبقى مدة طويلة بالمعدة ، ولما كان الجسم له القدرة على اختزان هذه المواد فكثرة تعاطيها يسبب السمنة وما يتبعها من مضاعفات .

ثالثاً : المواد الكربوهيدراتية :

المواد الكربوهيدراتية هى العناصر التى تكسب الإنسان النشاط وتعطى حرارة الحياة وهى تدخل فى تركيب بعض أنسجة الجسم ، وبعضها حلو المذاق كالسكر وبعضها غير حلو كالمواد النشوية ، وهى أكثر المواد الغذائية استعمالاً وتختزن داخل الجسم فى الكبد .

والمواد النشوية توجد فى الدقيق والأرز والخبز والمكرونة ، أما المواد السكرية فتوجد فى السكر والعسل الأسود وعسل النحل والمربات والبلح الناشف والزبيب والتين والشيكولاتة والحلويات المصنوعة من السكر كالبسنتيليا . . . إلخ ، وإذا زادت كمية المواد السكرية عن حدها تحول جزء منها إلى مواد دهنية تزيد فى تشحيم الجسم وتحدث السمنة ، وأما إذا زادت كمية المواد الكربوهيدراتية زيادة كبيرة جداً مع استمرارها ساعد ذلك على الإصابة بمرض البول السكرى نتيجة الاضطراب فى وظيفة البنكرياس فى عمل الهرمون المسمى بالأنسولين .

رابعاً : الأملاح :

ملح الطعام :

عنصر هام فى تكوين البنية يتحول فى المعدة إلى حمض الكلوروديك ، وهو عنصر هام فى عملية الهضم كما أنه ينظم قلوية الدم ، وهو يضاف إلى مأكولاتنا لإصلاح طعمها ، وفى حالة ازدياد العرق وكثرة التبول يفقد مقدار عظيم منه ويلزم تعويض ما يفقد منه لحاجة الجسم إليه .

أملاح الكالسيوم :

تدخل أملاح الكالسيوم فى تركيب العظام والأسنان ، وهو مفيد للأطفال لمنع الكساح وتحتاج إليه الحامل والمرضع لتمام تغذيتهن وتغذية الجنين والطفل الرضيع ، لهذا يصفه الأطباء للحامل ابتداءً من الشهر السادس للحمل ، وأملاح الكالسيوم توجد فى اللبن والجبن والبيض واللحوم والأرز والبطاطس والخضروات الخضراء والفواكه .

الفسفور:

من أكثر العناصر التى تدخل فى تكوين العظام ونمو وبناء أنسجة الجسم ، ولهذا يحتاج إليه الأطفال والنساء أثناء الحمل والرضاعة ، وهو يوجد فى اللبن والبيض واللحوم .

الحديد :

الحديد عنصر هام فى تركيب الدم ويساعد على حمل الأكسجين بواسطة كرات الدم الحمراء ، ويحتاج الأطفال إلى مقدار من الحديد أكثر مما يحتاجه البالغون ، يجب تغذية الطفل الرضيع بعد الشهر السادس بمواد غذائية تشتمل على الحديد مثل صفار البيض وعصير الفواكه ، وذلك لأن اللبن لا يقوم بتحقيق هذه الغاية ، والنساء أكثر حاجة إلى الحديد ، لأنهن يفقدن جزءاً كبيراً منه أثناء الحيض ، وتحتاج إليه الحامل بصفة خاصة لتغذية الجنين الذى له القدرة على اختزانه لما بعد الولادة بمدة قصيرة ، ويوجد الحديد فى اللحوم والبيض والخضروات والخرشوف والخضروات والسبانخ والكرنب والطماطم والبرتقال والفول المدمس .

اليود :

يحتاج الأطفال والبالغون لليود لأهميته بالنسبة للغدة الدرقية حيث ينظم عملها ويمنع تضخمها ، واليود يوجد فى الأسماك والصدفية والخضروات الخضراء .

خامساً : الفيتامينات :

يرجع أصل كلمة فيتامين إلى كلمتين لاتينيتين معنى إحداهما الحياة ، وقد لاحظ الأطباء والكيميائيون أثناء دراستهم لعلم التغذية أن بعض الناس يصابون بأمراض قد تؤدى إلى الموت وبعد محاولات فى معرفة أسبابها ووسائل علاجها اكتشفوا أن سببها فقد بعض عناصر التغذية وسموها فيتامينات ورمزوا إليها برمز أ ، ب ، جـ ، د ، فهى مواد ضرورية للحياة يحتاج إليها الجسم احتياجاً شديداً ، وهى موجودة فى كل أصناف الطعام الطازج مثل الخضروات والفواكه والدهون واللحوم .

أهم الفيتامينات والأمراض الناتجة عن نقصها :

فيامين (أ) :

يؤدى نقص فيتامين (أ) إلى الإصابة بجفاف ملتحمة العين والعشى الليلى وجفاف الجلد وضعف مقاومة الأغشية المخاطية فى الجسم للعدوى ، وهو يوجد فى الخضروات الخضراء والبسلة والطماطم والقرع والجزر والزبد والجبن وصفار البيض وزيت كبد الحوت .

فيتامين (ب) :

يوجد فيتامين (ب) على عدة أنواع منها :

١ ـ فيتامين ب[١] : وهو يمنع التهاب الأعصاب ، وضعف الأمعاء وفقدان الشهية اللذين يؤديان إلى نقص الوزن والإمساك والصداع ، وهو يوجد فى خميرة البيرة واللحم والسمك والكبدة والكلاوى والبقول .

٢ ـ حامض النيكوتين : وهو الذى يمنع مرض البلاجرا ، ومرض البلاجرا مرض شائع خاصة بين الفلاحين ، وهو يظهر فى صورة قشور وتشققات جلدية فى الأجزاء المكشوفة من الجسم كالأطراف كما يظهر تحت الجلد ، ويصحب هذا المرض إسهال وضعف عام وشديد بالأعصاب وينتهى المريض إلى الخبل وكثيراً ما يؤدى إلى الوفاة ، والجزء الأكبر من

علاج هذا المرض متوقف على التغذية التى نوهنا عنها ، وإذا أهمل هذا المرض بعد شفائه عاد ثانية ، وحامض

يد مصابة بالبلاجرا ويشاهد جفاف الجلد وتشققه

النيكوتين يوجد فى اللحم والسمك والبيض والكبدة والكلاوى والبلح والملوخية والخضروات .

٣ ـ فيتامين (ب) الريبو ثلاثين : وهو الذى يمنع جفاف الشفاه وتشقق زوايا الفم ، ويوجد فى البيض واللحم واللبن والسمك والكبدة والكلاوى .

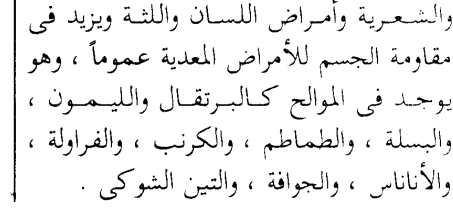
فيتامين (جـ) :

يمنع فيتامين (جـ) الإصابة بمرض الإسقربوط

يوجد فيتامين (ج) فى الفواكه وعصير الطماطم

وسهولة نزف الأوعية الدموية والشعرية وأمراض اللسان واللثة ويزيد فى مقاومة الجسم للأمراض المعدية عموماً ، وهو يوجد فى الموالح كالبرتقال والليمون ، والبسلة ، والطماطم ، والكرنب ، والفراولة ، والأناناس ، والجوافة ، والتين الشوكى .





أملاح الكالسيوم توجد فى اللبن والجبن والبيض

فيتامين (د) :

يساعد فيتامين (د) على امتصاص الكالسيوم والفوسفور وتثبيتهما فى العظام مع التعرض للأشعة الفوق بنفسجية التى تأتى من الشمس أو أى مصدر آخر ، ولهذا تكثر أمراض العظام للذين لا



طفل مصاب بالكساح ، ويشاهد تقوس الساقين والسلسلة افقرية

يتعرضون للشمس ، وفيتامين (د) يمنع الكساح فى الأطفال ولين العظام فى الكبار وتسوس الأسنان والتشنج ، والأطفال الذين لا يتغذون على لبن الأم والنساء المراضع والحوامل أكثر احتياجاً إليه ، وهو يوجد فى الزبد وزيت كبد الحوت وصفار البيض واللبن والقشدة والجبن .

هذه أهم الفيتامينات لخصناها وذكرنا الأغذية المشتملة عليها

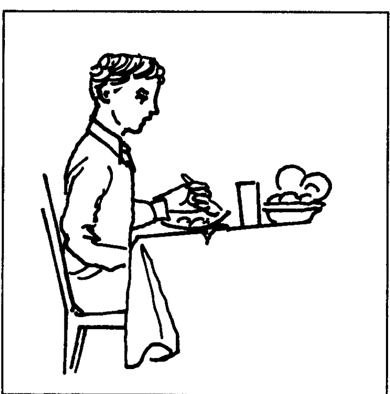
للاهتمام بها وتناولها لاجتناب الأمراض التى تنشأ عن نقصها .



مريض بالبلاجرا مصاب بجفاف جلدى فى الأجزاء المكشوفة من الجسم

سادساً : الماء

لا شك أن الماء من أهم محتويات الجسم الإنسانى وأعظم ضروريات الحياة ، ولمعرفة أهميته العظمى نذكر أن نحو ٦٠ ٪ من وزن الجسم ماء وأنه ضرورى لتوزيع الغذاء وإخراج المواد الضارة من الكلى والجلد من خلال البول والعرق ، وهو يلزم لحفظ توازن الحرارة فى الجسم ، ولا يتناول الإنسان الماء فى شرابه فقط بل فى طعامه أيضاً ويتعاطى البالغ عادة نحو لتر ونصف من الماء من الأشربة ونصف لتر مع الطعام .



الأغذية الشعبية :

كثير من الأغذية الشعبية وافية بالعناصر الغذائية التى

يتطلبها الجسم، والأغذية الشعبية مثل الخص والخيار والفول والخبز والترمس والطعمية والحلبة والفجل والطماطم والبلح والجوافة والعجور والعنب والعسل الأسود والطحينة والفول السودانى ـ تحوى عناصر التغذية اللازمة للجسم فالخبز يحوى مواد سكرية وأملاحاً وفيتامين ب ، والجبن يحتوى مواد بروتينية ودهنية وأملاحاً خصوصاً أملاح الكالسيوم وفيتامينات أهمها أ ، ب ، د ، والفول المدمس يحوى مواد بروتينية وفيتامين أ ، ب ، جـ وحديداً ، فمعظم الأغذية الشعبية تحوى المواد اللازمة للتغذية .

أما الخضروات كالفول الأخضر والفجل والبصل الأخضر والخيار فتحتوى على مواد سكرية وأملاحاً وفيتامينات ، وأما الفواكه كاليوسفى والبرتقال والبطيخ والشمام والعجور فهى مصدر كبير لفيتامينات أ ، ب ، جـ ، والعسل الأسود يحتوى على مقادير مناسبة من الحديد زيادة على المواد السكرية وإذا أضيفت إليه الطحينة زادت قيمته الغذائية للمواد الدهنية والزلالية الموجودة فى الطحينة ، وتناول اللحم والبيض مرة أو مرتين أسبوعياً مفيد جداً .

عملية الهضم :

للفم أهمية عالية فى عملية الهضم لما يحتويه من أسنان وظيفتها قضم الطعام ومضغه وطحنه حتى يسهل اختلاطه باللعاب الذى تؤثر خميرته الهضمية على المواد النشوية فتحولها إلى مواد سكرية أبسط تركيباً ، وعملية الهضم بعد ذلك غير إرادية حيث يصل الطعام إلى المعدة على شكل أجزاء مفككة يتخللها العصير المعدى الذى يحول المواد البروتينية إلى مواد أقل تعقيداً فى تركيبها ، وفى الاثنا عشر تتم عملية الهضم بعصيرى البنكرياس والصفراء اللذين يؤثران على المواد الزلالية والسكرية والدهنية ، ويصل الغذاء إلى الأمعاء الدقيقة ثم ينتقل منها عن

طريق الأوعية الدموية إلى خلايا الجسم لتأخذ ما تحتاجه لبنائها وتوليد الحرارة اللازمة لها ، وفى الأمعاء الغليظة يمتص الماء والجلوكوز وبعض المواد التى لم يتم امتصاصها بالأمعاء الدقيقة وما يتبقى بعد ذلك يخرج فى عملية التبرز ، ويتكون البراز من مصدرين خارجى ، وداخلى فالمصدر الخارجى : هو ما يتبقى من الطعام بعد هضمه وامتصاصه ، والمصدر الداخلى هو ما ينتج من القناة الهضمية نفسها من بقايا إفرازات القناة الهضمية والصفراء .

نصائح فى تناول الأغذية :

١ ـ تنظيم مواعيد الأكل .

٢ ـ تنظيف الأسنان قبل الأكل ومعالجة المريضة منها .

٣ ـ الأكل بتأن وتؤدة مع مضغ الطعام جيداً .

٤ ـ يجب أن يكون الطعام منوعاً ليحوى العناصر المطلوبة ، وألا تملأ المعدة تماماً حتى تسهل عملية الهضم .

٥ ـ يجب ألا يؤكل شىء بين الوجبات لتتمكن المعدة من الراحة .

٦ ـ يجب أن يشرب الماء قبل الأكل بساعة أو بعده بساعتين على الأقل ، لأن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يؤثر على الهضم حيث يعوقه ويخفف العصير المعدى ويكفى شرب كوب واحد أثناء الأكل .

٧ ـ عند الشعور بسوء فى الهضم يجب الذهاب للطبيب أو أخذ الأدوية المناسبة .

٨ ـ يجب الإقلال من تناول المواد الحريفة كالفلفل والبهرات والشطة والمواد المالحة كالمخلل والسردين المملح بل يستحسن الامتناع عنها مطلقاً ، لأنها سبب من الأسباب المهيئة لسوء الهضم وأمراض الكبد والشرايين .

٩ ـ يجب التعرض لأشعة الشمس والهواء النقى والإكثار من الرياضة .

١٠ ـ يجب أن يكون الطعام شهياً مطهياً جيداً وأن يؤكل وقت انشراح الصدر .



الأغذية الفاسدة وكيفية فحصها

عمل وزارة الصحة فى القضاء على الأغذية الفاسدة والمغشوشة :

يقوم قسم مراقبة الأغذية بوزارة الصحة بالتفتيش على المواد الغذائية بالأسواق أو المحلات أو مع الباعة المتجولين ويتم ذلك كما يلى :

أولا : تقوم بمهمة فحص الأغذية من حيث جودتها وعدم تعفنها وفسادها .

ثانياً : تأخذ عينات منها للفحص الكيميائى لاكتشاف أنواع الغش المختلفة .

ثالثاً : مراقبة نظافة الأغذية بالمصانع والمطاعم والفنادق وكذلك المعروضة للبيع وتقوم بتحرير المحاضر ضد من يعرضون الأغذية الفاسدة طبقاً لأحكام قانون قمع التدليس والغش رقم ٤٨ لسنة ١٩٤١ والقرار الوزارى رقم ٦٣ لسنة ١٩٩٣ الصادر بتنفيذ هذا القانون .

كيفية فحص بعض الأغذية الفاسدة أو المغشوشة بالطرق النظرية :

أولاً : اللبن :

اللبن غذاء رئيسى تكاد تصل قيمته الغذائية إلى الكمال ، إذ يشمل على عناصر الوقاية وعناصر الطاقة ولا يكاد ينقص منهما شيئاً وفضلاً عن ذلك فهو الغذاء الوحيد الذى يتصف بكونه طعاماً وشراباً معاً فهو يشبع آكله ويرويه فى وقت واحد ، واللبن سائل جذاب مستعد بطبيعته للغش ، إذ يمكن أخذ شىء من محتوياته أو تخفيفه بالماء أو يحدث الاثنان معاً دون أى تغيير يذكر فى لونه ، لذلك تقوم فرق مراقبة الأغذية بمراقبة اللبن يومياً فى أنحاء القطر وتقدم المخالفين للمحاكمة ، ليعاقبوا بالسجن أو الغرامات الجسيمة أو بهما معاً ، وهذا كله لا يكفى للضرب

بمراقبة اللبن يومياً فى أنحاء القطر وتقدم المخالفين للمحاكمة ، ليعاقبوا بالسجن أو الغرامات الجسيمة أو بهما معاً ، وهذا كله لا يكفى للضرب على أيدى الباعة الغشاشين فالجمهور مسئول أيضاً عن استمرار هذا الغش بميله للحصول على اللبن بأقل سعر وإن كان مغشوشاً ، فالواجب على الجمهور أن يشترى اللبن من الباعة الأمناء المرخصين رسمياً ، فقد دلت الأبحاث التى قام بها قسم الأغذية أن أكثر الباعة غشاً المتجولون .



اللبن يحتوى على أغلب العناصر الغذائية

ثانياً : اللحم :

اللحم الجيد يكون لونه أحمر فاتحاً أو داكناً حسب سن الماشية ويكون متماسكاً لا يغوص فيه الأصبع حمضى التفاعل ، أما اللحم الردىء فيكون لونه باهتاً متغيراً وأحياناً يكون أزرق اللون ويكون جسمه رخواً يغوص فيه الأصبع بسهولة ورائحته كريهة قلوى التفاعل ، ويمكن التأكد من رائحة اللحم بشقه بسكين ثم شم السكين أو شم اللحم المشقوق أو بوضع قطعة صغيرة من اللحم فى ماء ساخن وشم البخار المتصاعد منه أو يشم مكان اتصال اللحم بالعظم بصفة خاصة ، لأن الفساد غالباً ما يبدأ من هذا المكان .

ويجب العلم بأن الأحشاء كالكبد والطحال والكلى والأمعاء والكرشة (الحلويات) سريعة الفساد ، لذا يجب التدقيق فى فحصها

بالشم والنظر واللمس ، ومن المعلوم أن اللحم المثلج لا يمكن معرفة فساده إلا بعد تركه مدة حتى يعود إلى حالته الطبيعية .

ثالثاً : الطيور المذبوحة :

يعرف فساد الطيور المذبوحة بتغير رائحتها حيث تصير كريهة أو وجود لون أزرق على بطنها أو يكون لحمها رخواً غير متماسك ، وكثير من الباعة يخرجون المرىء والقصبة الهوائية وينفخون فيهما ثم يرجعونهما بعد ربطهما حتى تظهر الطيور أنها سمينة ، لذا يجب لمس عنق الطيور لتجنب ما كان كذلك .

رابعاً : الأغذية المعلبة :

ليس من السهل دائما أن يحكم إنسان على صلاحية أو فساد محتويات العلب دون فتحها ، ولكن يمكن الوصول لذلك بمعرفة أن العلبة يجب أن تكون محكمة الغلق ، فإذا وجد عليها آثار لتسرب محتوياتها فمن المرجح أنها تكون قد تلوثت أو بدأ فيها التعفن ، ومن الواجب أن يكون سطحا العلبة مقعرين أو منحنيين للداخل ، فإذا وجد بالعلبة تحديب (انتفاخ) فقد يكون بسبب غازات ناتجة عن تعفن أو بسبب هواء ناتج عن سوء تحضير ، ومن المعتاد أن يكون بالعلبة ثقب واحد ملحوم وهذا الثقب صنع لخروج الهواء عند تعقيم محتويات العلبة ، فإذا وجد أكثر من ثقب دل ذلك على أن البائع ثقبها ليخرج منها غازات التعفن وإذا وجد الثقب فى وسط العلبة كان هذا دليلا على التلاعب ، وكثير من علب الأغذية الآن تصنع بدون أى ثقب ، وغالباً ما تكون العلب فاسدة إذا كانت غير ممتلئة أو سمع صوت السائل الذى بها ، وعلب الأغذية الرخيصة أدعى للشك من سواها .

خامساً : السمك :

السمك سريع التعفن جداً وخاصة فى فصل الصيف ، وعلى الإنسان أن يعتنى بشمه فإذا وجد به رائحة كريهة غير رائحته الخاصة به

(الزفارة) دل ذلك على فساده ، ويجب دائماً الشك فى السمك إذا وجد أن البائع أزال أمعاءه ، لأنها أول شىء يبدأ فيه الفساد ، والسمك الطازج الجيد تكون عيونه بارزة براقة وخياشيمه حمراء وقشره ثابتاً عليه ولحمه متماسكاً وجسمه مستقيماً غير متكسر وجلد بطنه طبيعى اللون ، أما السمك الردىء فتكون عيونه غائرة قاتمة وخياشيمه باهتة قذرة حتى إن الباعة قد يلونونها بالاحمرار لإخفاء ذلك ، ويكون قشره غير ثابت يسهل نزعه بالحك البسيط ولحمه غير متماسك يغوص فيه الأصبع بالضغط الخفيف ، وكثيراً ما يوجد جسم السمك متكسراً وذيله منحنياً وفوق ذلك توجد رائحة كريهة وخطوط زرقاء على البطن فكل ذلك دليل على التعفن وكثيراً ما تكون الأسماك التى يعرضها الباعة المتجولون فى الأحياء الفقيرة فاسدة .

سادساً : المحارات (ذوات الأصداف) :

محارات الندوفلى والإستريديا كثيراً ما تفتح لدى تعفنها وتصير كريهة الرائحة وقد يوجد الحيوان داخلها جافاً منكمشاً إذا كانت مغلقة فيمكن رجها فإذا سمع صوت دل ذلك على فسادها وأن الحيوان قد انفصل من مكانه بسبب ذلك ويمكن فتح بعضها بسكين وفحص محتوياتها وشمها ، وأما الجمبرى وأبو جلمبو فينزع قشر بعضها فإن كان متعفناً وجد لون لحمه متغيراً عن اللون الطبيعى ، بل إن الجمبرى قد توجد به بقع تحت قشرته الشفافة تدل على فساده .

ولمداراة ذلك يقوم الباعة بطبخه بعد اصطياده ليحمر لونه ويباع ، وفحصه فى هذ الحالة يكون بشمه والضغط على لحمه .

وليعلم أن صيد الحيوانات ذات الأصداف وبيعها ممنوع قانوناً من أول شهر مايو إلى نهاية شهر أغسطس من كل سنة ، لذا يجب مصادرة الموجود منها فى الأسواق فى هذه الفترة وإعدامه سواء كان صالحاً أو غير صالح مع عمل محضر للبائع المخالف ، وذلك منعاً لانتشار عدوى

التيفود والباراتيفود والكوليرا وغير ذلك ، وكثير من المحارات يوكل نيئاً خاصة فى البارات عند تعاطى الخمور .

سابعاً : البيض :

يمكن معرفة البيض الصالح من الردىء الفاسد بالنظر للبيضة فى ضوء الشمس فإذا كانت نصف شفافة (نصف سميكة) من الوسط كان ذلك دليلاً على جودتها ، أما إذا كانت نصف شفافة من أعلى كانت رديئة ، والعادة أن يفحص البيض بواسطة مصباح فى حجرة مظلمة ، ويمكن فحص البيض بوضعه فى محلول ملح الطعام بنسبة ١٠ ٪ فالبيض الذى يطفو يكون فاسداً أما الذى يرسب فيكون جيداً .

ثامناً : الخضروات الطازجة :

يسهل فحص الخضروات والفواكه عن طريق الحواس حيث يظهر فسادها برخاوتها ولونها وعدم تماسك قشرتها ويكون ذلك فى البطاطس والقلقاس وما شابههما خصوصاً إذا كانت مثقوبة أو ممزوجة ، ويجب عدم شراء الفواكه الفجة والغير ناضجة .

حديث عن التسمم الغذائى البكتيرى

التسمم الغذائى البكتيرى هو تلوث الطعام بميكروبات معينة أهمها مجموعة السالمونيا ، وهذه الميكروبات تفرز سموماً فتاكة بالإنسان ويشعر المصاب بها بآلام فى البطن وقىء وإسهال وصداع ، وتنتقل عدوى هذه البكتيريا إلى الطعام باستعمال لحوم الحيوانات المريضة أو كان الشخص المعدُّ للطعام حاملا لميكروب المرض أو كان مكان تحضير الطعام قذراً ملوثاً أو به فئران حاملة لميكروب المرض أو ذباب ناقل للعدوى .

وأكثر المواد الغذائية عرضة للتلوث بهده الميكروبات الألبان ومنتجاتها واللحوم ، والخضروات النامية بالقرب من سطح الأرض المسمدة بأسمدة

عضوية جديدة والفطائر الدسمة ، وجراثيم التسمم الغذائى (السالمونيا) تتكاثر بسرعة فى الأطعمة مفرزة سمومها ، وهى لا تقاوم درجات الحرارة العالية التى لا تقل عن ١٠٠ درجة مئوية ، وللوقاية من هذا التسمم يجب مراعاة النظافة التامة فى تحضير الأطعمة والعناية بحفظها وعدم تناول ما مضى على تجهيزه مدة طويلة .



باب أمراض الحمى

اختلف الأطباء قديماً فى أسباب الحمى ومحلها ونتج من اختلافهم مذاهب شتى فى الطب ، وقد علم الأطباء المتأخرون أن الحمى ليست مرضاً مستقلاً بل قد تكون عرضاً لمرض عضوى ، والدليل على ذلك أن الالتهاب الظاهر سواء كان حمرة أو دملاً أو رمداً أو غير ذلك تصحبه أعراض عامة كتوتر النبض وحرارة الجلد والهبوط العام وتكسر الأطراف وجفاف الفم والعطش ، ولا نعنى بالحمى إلا هذه الأعراض ، والحمى فى الحقيقة ناشئة عن التهاب العضو ألا ترى أنه متى زال الالتهاب زالت الأعراض التى هى الحمى ، فعلى ذلك إذا وجدت حمى شديدة ولم يوجد أثر تغير فى الظاهر كان ذلك دليلاً على التهاب عضو باطنى ، وإنما كانت الحمى شديدة فى حالة الالتهاب الباطنى ، لأن الأعضاء الباطنية أكثر أهمية وضرورة من الأعضاء الظاهرة ، وقد يقال إذا كانت الحمى ليست إلا دليلاً على وجود التهاب فمن أين يأتى الضعف الشديد لمن أصيب بالحمى ؟ يجاب على ذلك بأن الضعف المذكور يأتى من عدم تعادل الأعضاء فى القوة ، لأن الالتهاب الذى يتسبب فى الحمى هو زيادة فى القوة الحيوية فى العضو الملتهب ، وعندما تزداد القوة الحيوية لعضو ما تنقص فى آخر فيأتى الضعف من ذلك ، ولا تكون الصحة إلا إذا تعادلت القوى فى الأعضاء كلها وكانت فيها على حد سواء .

واعلم أن الضعف المصاحب للحمى ظاهرى لا يعول عليه ، لأنه لو كان حقيقياً لزال الالتهاب والحمى الناشئة عنه بالأدوية الحارة أو المقوية مع أن المشاهد خلافه ، ولذلك لا يبرأ سريعاً إلا باستعمال ما يضعفه كالفصد العام والحمية والأشربة المحللة ، لأنه بذلك تزول القوة الزائدة وبزوالها تزول الأعراض ويتم الشفاء ، والحمى لها أنواع عديدة منها :

(أولاً - الحمى الدورية)

غالب أسباب هذه الحمى أبخرة مياه البرك والآجام وما شابهها ، ولهذا أكثر هذه الحمى فى الأماكن الرطبة التى تكون المياه المذكورة كثيرة فيها لا سيما فى مصر فى آخر النيل ، وإنما سميت دورية ، لأنها تأتى على نوبات مركبة من أدوار ثلاثة هى : دور البرودة ، ودور الحرارة ، ودور العرق ، وقد تنتظم المدة التى بين هذه الأدوار وقد لا تنتظم ، وفى الفترات الزمنية التى بين النوبات يكون الجسم سليماً غير أنه متغير قليلاً ، وتنقسم الحمى الدورية إلى حمى ورد تسمى اليومية وهى التى تأتى يومياً ، وإلى حمى عنب وهى التى تأتى يوماً وتغيب يوماً ، وإلى حمى ثلث وهى التى تغيب يومين وتأتى فى الثالث ، وإلى حمى ربع وهى التى لا تأتى إلا بعد ثلاثة أيام وهى أضرهن ، وتمسى الحمى الدورية حمى منتظمة إذا كانت نوباتها منتظمة ، وقد تكون مصحوبة بأعراض مخية أو رئوية أو معدية أو قلبية ثقيلة وتسمى بالحمى الخبيثة .

أعراضها : تبدأ هذه الحمى غالباً بصداع وألم فى الظهر وتكسر فى الأطراف وهبوط عام وثقل فى الرأس ، ويحدث فى دور البرودة من نوبة الحمى الدورية قشعريرة شديدة أو خفيفة ومدتها قد تكون طويلة أو قصيرة ، والغالب أنها لا تكون أكثر من نصف ساعة ، وقد تشتد برودتها حتى يرتعش الجسم كله ، أما دور الحرارة فتحدث فهى حرارة شديدة فى مدة تتراوح من ربع ساعة أو أكثر ، ويعترى المريض فيه عطش شديد وجفاف فى الحلق وصداع ويرتفع فيه النبض ويتوتر ثم تأتى إلى الدور الثالث دور العرق وهذا العرق قد يكون غزيراً وقد يكون قليلاً وبه تنتهى النوبة ومدة الأدوار الثلاثة تتراوح من ساعتين إلى أربع ساعات وقد تمتد إلى أربع وعشرين ساعة ، وبعدها يرتاح المريض ويظهر له أنه سليم ، وهذا ما نسميه بالفترة التى بين النوبات ، وإليك طرق العلاج وهى نافعة لجميع أنواع الحميات .

(الطريقة الأولى من العلاج)

أفضل ما تعالج به الحمى بأنواعها الماء كما قال الرسول ﷺ : « إنما الحمى أو شدة الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء »[1] وهى تعالج بالماء بطريقتين : من الخارج على هيئة كمادات باردة أو ثلجية على الرأس والبطن لخفض درجة الحرارة ، أو من الداخل وذلك بتعاطى الماء بكثرة عن طريق الفم ، فإنه يساعد جميع أعضاء الجسم على القيام بوظائفها الحيوية وخصوصاً الكليتين ، فيجب عدم الاستهانة بالحمى مع الصغار أو الكبار ، لأنها قد تؤدى إلى أضرار خطيرة مثل الصم والبكم والصرع ، فعند ظهور ارتفاع فى درجة الحرارة يجب استعمال الكمادات على الرأس كل ربع ساعة وشرب الماء البارد المحلى بالسكر والليمون .

(الطريقة الثانية)

يختلف علاج الحمى بحسب الدور الذى يمر به المريض فى النوبة أو بحسب كون المريض فى الفترة ، فإن كان المريض فى دور البرودة يغطى جيداً ويسقى الأشربة المعرقة الخفيفة كمنقوع زهر البيلسان وزهر البنفسج والخطمى والزيزفون ، وإن كان فى دور الحرارة يسقى الأشربة المبردة كاللبن والليمون والبرتقال والماء البارد والماء المعسل (أى المخلوط بالعسل) وغير ذلك ، وتوضع القدمان فى الماء الحار المالح أو المخردل ، ويدلك جميع البدن بالخل الساخن قبل النوم دلكاً جيداً ، وإن كان معه أعراض شديدة كأمراض التهاب المخ أوالمعدة أو غيرها يعالج كل بما يناسبه ، وإن كان النبض قوياً والمريض ممتلىء يعالج بالحجامة على الأكحل والكاحل ، وإن كان فى دور العرق يسقى الأشربة المذكورة ، وفى هذه الأحوال كلها ينبغى أن يكون المريض فى فراشه ، ومتى زالت النوبة يعطى المريض فنجاناً من الكينا السنجابية صباحاً ومساءً ، وذلك بأن

---

(١) أخرجه النسائى ، وابن ماجه ، ومالك ، وأحمد .

تغلى أوقية غير مسحوقة من الكينا السنجابية فى رطل من الماء أو تستعمل نصف أوقية غير مسحوقة ، أو يعطى من ست قمحات إلى اثنى عشرة قمحة من ملح الكنين وإن لم توجد الكينا السنجابية يستعمل قشر شجر البلوط أو الصفصاف أو ورق الزيتون ، وتؤخذ هذه الأدوية المذكورة قبل مجىء النوبة بساعات ، والأحسن أن تؤخذ بمجرد زوالها ، وينبغى راحة المريض وإعطاؤه الأطعمة الخفيفة والأشربة المحمضة قليلاً كمنقوع التمر هندى أو ماء الشعير ، ويجب الاحتراز من البرد وكل ما يؤدى إليه .

(الطريقة الثالثة)

يؤكل القرع المنقوع فى الخل صباحاً ومساءً .

(الطريقة الرابعة)

يشرب فنجان من النعناع مع الحرمل والشعير صباحا ومساءً .

(الطريقة الخامسة)

يذاب وزن درهم ونصف من الحنتيت فى ماء بارد ويشرب على الريق ، فإنه سريع المفعول .

(الطريقة السادسة)

أكل القرع المسلوق مع الخل يقطع الحمى سريعاً بفضل الله تعالى .

(الطريقة السابعة)

تذاب ملعقة صغيرة من الخل فى ماء وتشرب على الريق وفى المساء ، وتشرب الحبة السوداء المغلية مع الشعير والمحلاة بالعسل ، ويدهن جميع البدن بالخيار البارد وقشر الكوسة (القرع) .

(الطريقة الثامنة)

يبخر المريض المحموم ببيت العنكبوت قبل النوم حتى يعرق ثم يدهن بعد ذلك بعصير الليمون .

(الطريقة التاسعة)

شرب كوب من العسل الأسود المضاف إليه كوبان من الماء المغلى وثلاث ليمونات صباحاً ومساءً ، ويدهن الجسم قبل النوم بالخل الساخن والليمون .

(الطريقة العاشرة)

تدق ثلاث بصلات مع ١٥٠ جم من الحناء ويخلطان فى مقدار من الخل ثم يوضع الخليط على نار هادئة ، ويدهن منه الجسم كله قبل النوم ، وإذا كانت الحمى مصحوبة بالعطش الشديد يعطى المريض كوباً من مغلى الشعير كل ٦ ساعات ، فإنه يطفىء نار العطش ولهيب الجوف ، أو يغلى بذر قطونا ويشرب كوب صباحاً ومساءً .

(الطريقة الحادية عشرة)

تقرأ سورة الفاتحة ثلاث مرات فى إناء ماء بعد وضع اليد فيه ثم يشرب المحموم من هذا الماء ويمسح به جميع بدنه ، فإنه يزيل الحمى سريعاً بإذن الله .

(الطريقة الثانية عشرة)

يكتب على ظهر المريض الأذان والإقامة بالزعفران والمسك أو المسك فقط ، ويشرب مغلى الليمون مع الشعير ، ويدهن جميع جسم المريض بماء الشعير قبل النوم ، فإنها من أقوى طرق علاج الحمى .

(الطريقة الثالثة عشرة)

تدق رأس ثومة بعد تقشيرها حتى تصير ناعمة كالزبدة ثم تخلط مع

زيت الزيتون وتشرب على الريق لمدة ثلاثة أيام مع وضع كمادات الماء البارد على الرأس وجميع الجسم .

(الطريقة الرابعة عشرة)

يشرب فنجان من مغلى المحمودة (السقمونيا) صباحاً ومساءً .

(ثانياً : الحمى الدانيمية)

هذه الحمى ثقيلة وخطيرة وتحدث غالباً من التهاب المعدة وهى على أنواع :

النوع الأول : الحمى الالتهابية :

يظهر هذا النوع من الحمى غالباً فى الدمويين أقوياء البنية ، وهو فى الغالب علامة على التهاب القناة الهضمية ، وينشأ عادة من تعب شديد ، أو من تأثير البرد فى الجسم عند عرقه ، أو من الإفراط فى المآكل والمشارب ، أو من الانفعالات النفسية الشديدة كالغيظ والحزن والغم ، وغير ذلك .

وأعراض هذه الحمى تبدأ بقشعريرة خفيفة يعقبها فى الحال حرارة شديدة وصداع فى الرأس كله ، وعطش شديد ، وفقد الشهية ، وجفاف الفم واحمرار اللسان ، وتهوع (قىء) أحياناً ، وارتفاع النبض وتوتره ، وضعف وتكسر فى الأطراف ، وألم فى الظهر ، وإمساك ، وفى الغالب يتعكر البول ويقل إفرازه .

(العلاج)

علاجها كعلاج الحمى الدورية مع الحمية والأشربة المبردة كالليمونات الخفيفة وماء الشعير ، وماء الصمغ والماء المعسل (ماء مخلوط بعسل أسود) ، وإن كانت الحمى شديدة يحجم المصاب .

النوع الثانى : الحمى الصفراوية :

هذه الحمى يصحبها فى الغالب التهاب معدى معوى والتهاب الكبد ، وأكثر ظهورها فى الأوقات الحارة وعقب الأعمال الشاقة ، وقد تحدث من تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ومن الانفعالات النفسية الشديدة وخاصة الغم ، وأعراض هذه الحمى كالسابقة تبتدىء بقشعريرة تعقبها حرارة وقحل (يبس) فى الجلد ، ويقوى النبض ويتوتر ، ويحدث صداع فى الجبهة ، وهبوط عام وتكسر فى الأطراف ، ومرارة فى الفم ، وغثيان وتهوع (تقىء) مادته صفراء ، ويتغطى اللسان بطبقة صفراء سميكة ، ويعترى المصاب ألم فى المعدة يزداد بالضغط ، وتزداد الحمى مرة أو مرتين فى اليوم ، وفى هذا النوع تحدث زيادة فى إفراز الصفراء حتى أنها ربما انتشرت فى البدن كله وصار أصفر زغفرانياً ، ومتى كان كذلك كان الالتهاب فى الكبد ، وهذه الحالة يصحبها إمساك ، وأما البول فتارة يكون أحمر كما فى النوع السابق وتارة يبقى أصفر كنوع الزعفران .

(العلاج)

علاجها هو علاج الحمى الدورية .

النوع الثالث : الحمى البلغمية :

هذا النوع من الحمى ينشأ عن تهيج معدى معوى ، ويحدث غالباً بسبب تناول الأطعمة الثقيلة العسرة الهضم ، ومن طول المكث فى الأماكن الرطبة المنخفضة ، ومن الانفعالات النفسية الشديدة كالحزن والغم ، وأكثر وجوده فى البلغميين أو الليمفاويين ومن يتكون فى باطنه بلغم كثير (مادة مخاطية) ، كما يكثر وجوده فى الأطفال والنساء الضعاف البنية ، وأعراض هذا النوع من الحمى هى : امتلاء الفم ببثور ممتلئة بمادة مصلية ، وضعف فى الأطراف ، وحمى ، ومجموع هذه الأعراض يدل على تهيج الغشاء المخاطى المعدى المعوى .

(العلاج)

علاجها مثل علاج الحمى الدورية مع شرب ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو منقوع التمر هندى صباحاً ومساءً ، وأيضاً الإكثار من شرب مغلى الشعير بالعسل الأسود والليمونات .

النوع الرابع : الحمى الشوكية :

الحمى الشوكية وتسمى بالنوشا ـ أخبث أنواع الحمى ، وتحدث نتيجة التهاب معدى معوى وصل إلى أعلى درجة ، وهى أشبه شيء بالطاعون ، ومن أسبابها المكث فى الأماكن الرطبة الرديئة التهوية أو المكتومة التى لا يتجدد هواؤها ، والوجود فى أماكن الاجتماع المليئة بالناس والمعسكرات والسجون وغير ذلك ، وكذلك السكن بقرب المقابر أو المحال العفنة كالمدابح ، أو فى المدن المزدحمة ، ومن أسبابها الأعمال الشاقة والانفعالات النفسية كالحزن .

وأعراض هذا المرض تبدأ بسبات وتبلم وضعف عام ولا يرتاح المريض إلا إذا نام على ظهره ، وخوار القوى ، وجفاف اللسان ، وتغطيته بطبقة سمراء من مادة مخاطية تجف من شدة الالتهاب وتسود بعد ذلك ويصير كقطعة من الخشب لا يتحرك فيثقل على المريض الكلام ، وتغطى اللثة والأسنان والشفتان بطبقة مثل الطبقة التى تغطى بها اللسان ، ويعترى المريض عطش شديد وقىء وألم فى البطن وقراقر ، وأحيانا انتفاخ واعتقال فى أول الأمر ثم إسهال مادته سوداء أو صفراء ، وتصحب الأعراض المذكورة حرارة فى الجلد كله وتوتر وضعف هذه الأعراض يحدث للمريض ضعف عام وتشتد الأعراض المخية ثم يموت .

(الطريقة الأولى من العلاج)

يعالج هذا النوع من الحمى بالأدوية المضعفة ولا عبرة بالضعف العام الذى يصيب المريض ، لأنه ضعف ظاهرى فقط ، والدليل على

ذلك أنه إذا عولج المريض بالأدوية المقوية الحارة يهلك سريعاً ، وإذا عولج بمضادات الالتهاب يرجى شفاؤه على حسب قوته ، وعلى المريض الحمية التامة واستعمال الأشربة المحللة كمستحلب اللوز وقليل من ماء البحر البارد ومغلى ماء الشعير ومنقوع ورق البرتقال أو زهر البنفسج ، وإذا كان المريض لا يتبرز فى مدة يومين أو ثلاثة فيحقن بحقن ملينة من مغلى الخبيزة أو بذر الكتان أو يأخذ ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو يشرب فنجاناً من مغلى السنامكى .

(الطريقة الثانية)

استخدام جميع الأدوية المستخدمة فى علاج الحمى الدورية .

(الطريقة الثالثة)

أقوى ما تعالج به هذه الحمى الخطيرة وهو أمر مؤكد ومجرب بفضل الله تعالى بذل الماء من العمود الفقرى بسرنجة ، ويشرب المريض المحمودة مع بذر الكتان صباحا ومساءً .

(الطريقة الرابعة)

يتبخر المريض بشوك القنفد ويستنشق دخانه فى غرفة النوم .

(الطريقة الخامسة)

يشرب فنجان من مغلى النرجس والحلتيت .

النوع الخامس : الحمى الطاعونية (الطاعون) :

الطاعون نوع من الحمى الخبيثة وسببه كأسباب الأمراض الوبائية غير معروفة ، لأنه لا يمكن معرفة سبب الجدرى والحصبة ولا الدوسنتاريا إذا صارت أمراضا وبائية ، ولا يعرف عنه إلا أنه يظهر فى آخر الشتاء من شهر أمشير إلى ابتداء الصيف ووقت نزول النقطة فى النيل ، وهذا المرض معروف ببلاد الشرق ومخصوص بها منذ قديم الزمن ، إذ إنه

مذكور فى التوراة ، وفى مصر قد يكون الطاعون خفيفاً فيصيب بعض الناس دون البعض لكن الغالب أن يكون وبائياً فيصيب كثيراً من الناس فى آن واحد .

وهذا المرض فى ابتداء الوباء يكون فى الغالب قاتلاً ومن أصيب به يموت سريعاً بعد أربع وعشرين ساعة أو ثمان وأربعين ساعة ، كأنه أصيب بصاعقة أو سكتة مخية ، والظاهر أن سرعة الموت ناشئة عن شدة التأثيرات التى يحدثها هذا المرض ، إذ أنه يؤثر تأثيراً سمياً فى المجموع العصبى ثم قناة الهضم ثم فى الغدد التى تحتقن بتمامها ، ومتى كان كذلك لا ينفع فيه طبة ولا دواء ، أما حين حدته ويصير متوسطا أصاب الأعضاء بالتدريج فينفع العلاج ، وفى آخره يكون خفيفاً وغالب من يصاب به يشفى بدون معالجة .

وأعراض هذا المرض : ضعف عام ، وتكسر فى الأطراف ، وغثيان وتهوع فى اليوم الأول ، وتظهر فى اليوم الثانى والثالث غدد فى الإبط والإليتين والعنق أو أى مكان آخر ، وقد لا تظهر الغدد بل يظهر فى الجلد جمرات أو حبيبات ، ثم تزيد الحمى والضعف فلا يستطيع المريض المشى وإذا أراده المريض يهتذ كالسكران ، كما تحتقن العينان ويجف اللسان وينحف الجسم ثم يأتى الموت .

تستخدم طرق علاج الحميات السابقة فى علاج هذا المرض ويزداد عليها القيام بفتح الغدد التى يحدثها هذا المرض لإخراج الصديد منها .

النوع السادس : حمى الدق (الحمى المزمنة أو الضعيفة) :

يطلق لفظ حمى الدق على الحمى التى تصاحب الأمراض ، وهى ليست مرضاً مستقلا كما تقدم ، بل هى متعلقة بالأمراض الموضعية المزمنة مثل السل والالتهاب المزمن للمعدة والكبد والأمعاء والكلى والمثانة وتسوس العظام ، أو القروح المزمنة التى تسيل منها مادة غزيرة .

وأعراض هذه الحمى توتر النبض وضعفه ، وضعف الشهية أو فقدها ، وعسر الهضم ، والبرد والحرارة المتعاقبان ، والنحافة ، وحرارة راحة اليدين وباطن القدمين ، وبهت الوجه ، والسعال اليابس ، وجفاف الجلد ، وعدم العرق ، وزيادة الحمى بالليل ، والقلق فى النوم ، والعرق الغزير اللزج ، والإسهال ثم الموت .

(العلاج)

هذه الحمى تعالج بالأدوية المبردة المسكنة وبقليل من الأطعمة الخفيفة كاللبن والبيض وبعض النباتات ، وينبغى ألا يعطى المنبهات كالقهوة والشاى والمشروبات ، لأن ذلك مما يسرع بهلاك المريض ، وإن كان الوقت صيفاً يعالج بالحمام الفاتر أو البارد ، ويلبس الصوف مباشراً لبدنه وخصوصاً إن كان محل المرض الصدر ، فإذا استمر هذا العلاج فمن الممكن أن تزول الحمى ويرجع الشخص إلى عادته ، فكثيراً ممن يظنون أنهم مصابون بالسل أو غيره من الأمراض الصعبة شفى باستعمال هذه الطريقة مدة طويلة ، ونعنى بطول المدة أن يداوم عليها أشهراً بل سنيناً ، وفى تلك المدة ينبغى ألا يعطى المريض إلا اللبن والأرز المغلى بالماء، ومن أعظم الأمور للتوصل إلى الشفاء السريع الإقامة فى مكان معتدل الهواء محاط بالأشجار والزرع ، كما تستخدم طرق العلاج السابقة .



فهرس الكتاب

باب السموم

باب الأمراض التي تحدث للأطفال حديثي الولادة

باب الأغذية

باب عناصر الغذاء

باب الأغذية الفاسدة وكيفية فحصها

باب أمراض الحمى

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٧٦٩٨ / ١٩٩٥م

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ ـ شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ــ ١١٢٣١